

# Vivre au mieux avec le VIH/SIDA

Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA



# Vivre au mieux avec le VIH/SIDA

Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

**OMS**

Organisation mondiale de la santé

**FAO**

Organisation des Nations Unies pour  
l'alimentation et l'agriculture

*Rome, 2003*

Les appellations employées dans cette publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites.

Tous droits réservés. Les informations ci-après peuvent être reproduites ou diffusées à des fins éducatives et non commerciales sans autorisation préalable du détenteur des droits d'auteur à condition que la source des informations soit clairement indiquée. Ces informations ne peuvent toutefois pas être reproduites pour la revente ou d'autres fins commerciales sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Les demandes d'autorisation devront être adressées au Chef du Service de la gestion des publications, Division de l'information, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Rome, Italie ou, par courrier électronique, à [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org)

# Préface

La relation entre nutrition et infection est bien connue. Une bonne nutrition est essentielle pour être et rester en bonne santé, tout en aidant l'organisme à se protéger des infections. Une alimentation bien équilibrée permet de compenser les pertes en énergie et en nutriments provoquées par les infections. Une bonne nutrition permet également de développer un sentiment de bien-être et de renforcer la détermination du malade à surmonter sa maladie. Les conseils nutritionnels donnés dans ce manuel peuvent aider les personnes malades, notamment celles vivant avec le VIH/SIDA, à se sentir mieux.

Peu de crises ont affecté la santé humaine et menacé le développement national, social et économique d'une manière aussi forte que celle du VIH/SIDA. La pandémie a eu un impact dévastateur sur la sécurité alimentaire et la nutrition des ménages par ses effets sur la disponibilité et la stabilité des aliments, l'accès aux aliments et leur utilisation pour une bonne nutrition. La production agricole et l'emploi sont sévèrement touchés, et les services sanitaires et sociaux, mis à rude épreuve. Les familles ne peuvent plus travailler ni produire. Avec l'aggravation de la pauvreté, les familles finissent également par ne plus pouvoir acheter de nourriture et satisfaire aux autres besoins fondamentaux. Le temps et les ressources du ménage sont dépensés en efforts pour soigner les membres malades de la famille, les partenaires peuvent être infectés, ces familles peuvent rencontrer la discrimination et donc se marginaliser socialement, les enfants se retrouvent orphelins et les plus âgés livrés à eux-mêmes pour survivre du mieux qu'ils peuvent.

L'accès immédiat à la nourriture, à la nutrition et aux autres besoins fondamentaux est essentiel pour que les ménages affectés par le VIH/SIDA puissent vivre dans la dignité et la sécurité. Les soins et le soutien nutritionnels apportés aux personnes vivant avec le VIH/SIDA représentent une part importante de la prise en charge à toutes les étapes de la maladie. Ce manuel apporte aux agents de soins à domicile et aux pourvoyeurs locaux de services, des recommandations pratiques pour une alimentation saine et bien équilibrée à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA. Il traite des complications courantes que rencontrent les personnes vivant avec le VIH/SIDA à

différentes étapes de l’infection, et propose des solutions locales qui insistent sur l’utilisation des ressources alimentaires locales, et sur les soins et le soutien à domicile.

Le manuel a été élaboré à la suite d’une étude approfondie des guides existants tant dans les pays développés que dans les pays en développement. Bien qu’il puisse s’appliquer à de nombreuses situations réelles de la vie, les utilisateurs pourront en améliorer l’utilisation en adaptant certaines sections du manuel aux conditions locales. Le manuel a été préparé par le Service des programmes de nutrition de la Division de l’alimentation et de la nutrition (ESN) de la FAO, en collaboration avec le Département de nutrition pour la santé et le développement (NHD) de l’OMS (Genève), et est publié conjointement par la FAO et l’OMS.

Un remerciement particulier est adressé à Maren Lieberum de la FAO, pour avoir pris la responsabilité de la rédaction du manuel et pour avoir coordonné sa préparation et testé sa validité sur le terrain. Nous aimerions également remercier Randa Saadeh de l’OMS, pour ses conseils techniques et pour avoir supervisé la préparation de ce manuel. Nous souhaiterions exprimer notre reconnaissance pour leur importante contribution à Marlou Biljsma de l’Université du Zimbabwe, Yvonne Foreseen de Concerned International Angola, Boitshepo D. Giyose du Commonwealth Regional Health Community Secretariat Arusha, John Hubley, Consultant international en promotion de la santé, Dorcas Lwanga, de SARA/SANA Project-USAID, et Micheline Ntiru, de Care International Afrique du Sud; sans oublier Jethro Dennis de l’Institut des Caraïbes pour l’alimentation et la nutrition, pour les dessins, ainsi que Geneviève Becker, Consultante à l’OMS, diététicienne et chercheuse.

Nous remercions à la FAO: Marcela Villarreal et Carol Djeddah du Service de la population et du développement et Ester Zulberti et Kalim Qamar du Service de la vulgarisation, de l’éducation et de la communication pour leur contribution technique. Nous remercions également le personnel de la Division de l’alimentation et de la nutrition pour leur participation à ce document: William D. Clay et Brian Thompson qui en ont supervisé la préparation; Peter Glasauer qui est à l’origine du manuel et qui, avec Ellen Muehlhoff, Valeria Menza et Karel Callens a apporté son aide technique, et Karen Rautenstrauch et Joanna Lyons qui ont apporté leur collaboration pour l’édition et les formalités administratives.

Nous espérons que les pourvoyeurs locaux de services, les organisations non gouvernementales (ONG) et les personnes dispensatrices de soins aux familles, trouveront ce manuel utile, dans leurs efforts pour apporter des soins et du soutien qui soient efficaces et innovants en matière de nutrition, aux personnes vivant avec le VIH/SIDA.

**Kraisid Tontisirin**

*Directeur*

Division de l’alimentation et de la nutrition  
FAO

**Graeme Clugston**

*Directeur*

Département de la nutrition pour la  
santé et le développement  
OMS

## TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE .....	iii
INTRODUCTION .....	1
<b>1. ADAPTATION ET UTILISATION DU MANUEL .....</b>	<b>5</b>
Adaptation du manuel pour un usage local .....	5
Les changements nécessaires .....	5
Suggestions sur la façon d’adapter le manuel .....	6
Diffusion des directives .....	8
Surveillance et évaluation .....	8
<b>2. LA NUTRITION: UNE PRIORITÉ POUR LES PERSONNES ET LES FAMILIES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA .....</b>	<b>9</b>
Nous mangeons pour diverses raisons .....	9
VIH/SIDA et nutrition .....	9
Une alimentation saine et équilibrée est importante pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA .....	11
<b>3. UNE ALIMENTATION SAINÉ ET EQUILIBRÉE EST IMPORTANTÉ POUR CHACUN D’ENTRE NOUS .....</b>	<b>13</b>
Notre corps a besoin de nourriture .....	13
Une nutrition saine et équilibrée .....	14
<b>4. LES BESOINS ALIMENTAIRES PARTICULIERS DES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA .....</b>	<b>19</b>
Les personnes vivant avec le VIH/SIDA ont des besoins accrus en nutriments .....	19
Le VIH/SIDA affecte le poids .....	20
Prendre du poids .....	20
Augmenter l’apport en vitamines et en minéraux .....	23
Supplémentation en micronutriment – laquelle, combien et quand? .....	25
<b>5. PROTÉGER LA QUALITÉ ET L’INNOCUITÉ DE VOS ALIMENTS .....</b>	<b>29</b>

<b>6. FAIRE FACE AUX COMPLICATIONS DU VIH/SIDA . . . . .</b>	<b>35</b>
La diarrhée . . . . .	35
Le manque d’appétit . . . . .	38
Nausée et vomissements . . . . .	39
Maux de bouche ou difficulté à manger . . . . .	40
Autres problèmes digestifs . . . . .	41
Changements dans le goût des aliments . . . . .	42
Les problèmes de peau . . . . .	43
Rhumes, toux et grippes . . . . .	43
Fièvre . . . . .	44
<b>7. LA PRISE EN CHARGE DES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA . . . . .</b>	<b>55</b>
Prendre soin de soi – conseils pour les personnes ayant le VIH/SIDA . . . . .	55
La prise en charge d’une personne ayant le VIH/SIDA . . . . .	56
Recommandations destinées aux personnes s’occupant de ces malades . . . . .	56
<b>8. TRAITEMENTS ET REMÈDES À BASE DE PLANTES . . . . .</b>	<b>63</b>
Traitements traditionnels: les approches à promouvoir localement . . . . .	63
Les herbes et les épices . . . . .	64
<b>ANNEXES . . . . .</b>	<b>69</b>
1. Recettes et aliments pour un régime sain . . . . .	71
2. Formulaire pour surveiller l’apport alimentaire sur une semaine . . . . .	85
3. Les vitamines et les minéraux essentiels aux personnes vivant avec le VIH/SIDA . . . . .	87
4. Formulaire pour surveiller votre poids . . . . .	89
5. Institutions et organisations aidant les personnes vivant avec le VIH/SIDA . . . . .	91
6. Bibliographie et sources . . . . .	93
7. Glossaire . . . . .	95

# Introduction

## LA NUTRITION POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA: UNE COMPOSANTE SOUVENT NÉGLIGÉE ET POURTANT VITALE DES SOINS À DOMICILE

La malnutrition<sup>1</sup> est un danger sérieux pour les personnes affectées par le VIH/SIDA. Même au tout début de l'infection par le VIH, quand les symptômes ne sont pas apparents, le virus sollicite l'état nutritionnel de l'organisme. Le risque de malnutrition augmente de façon significative durant l'évolution de l'infection.

Une bonne nutrition ne peut pas guérir le SIDA ni prévenir l'infection par le VIH, mais elle contribue à maintenir et à améliorer l'état nutritionnel d'une personne atteinte du VIH/SIDA et à retarder l'évolution de l'infection par le VIH vers les maladies liées au SIDA. Elle peut donc améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH/SIDA. Les soins et le soutien en matière de nutrition sont importants dès les premiers signes de l'infection pour prévenir le développement de carences nutritionnelles. Une alimentation saine et équilibrée permettra de maintenir le poids corporel et la forme physique. Bien manger contribue à maintenir et à renforcer le système immunitaire – la protection de l'organisme contre l'infection – et permet donc à une personne de rester en bonne santé.

Un grand nombre de conditions associées au VIH/SIDA affectent la consommation alimentaire, la digestion et l'absorption des nutriments, tandis que d'autres vont avoir un impact sur les fonctions corporelles. De nombreux symptômes de ces conditions (par exemple la diarrhée, la perte de poids, les maux de bouche et de gorge, les nausées ou les vomissements) peuvent être mieux gérés grâce à une nutrition adaptée. Une bonne nutrition complète et renforce l'effet thérapeutique des médicaments.

## L'OBJECTIF DE CE MANUEL

Le manuel apporte des recommandations pratiques pour une alimentation saine et équilibrée des personnes vivant avec le VIH/SIDA, dans les pays ou les régions à

<sup>1</sup> Dans cette publication on entend par malnutrition:

a) un apport énergétique alimentaire insuffisant (dénutrition) et b) une carence en micronutriments.

## VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l’usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

faibles ressources. Il a pour objectif d’améliorer la nutrition dans le cadre de la maison. Il s’applique également aux personnes affectées par le VIH/SIDA, qui sont dans des hôpitaux et autres institutions, y compris les hospices.

On y décrit les besoins alimentaires des personnes ayant le VIH/SIDA ainsi que les aliments et les habitudes alimentaires recommandés pour répondre à ces besoins. Le manuel explique également comment aborder les aspects nutritionnels des conditions liées au VIH. Des recettes pratiques avec des aliments disponibles localement sont proposées ainsi que des remèdes simples à faire à la maison pour soulager certains problèmes rencontrés par les personnes atteintes du VIH/SIDA.

### LES UTILISATEURS DU MANUEL

Le manuel consiste en:

1) Des directives accompagnées d’informations et d’explications (corps du texte) à l’usage des:

- pourvoyeurs de services de santé et autres employés de vulgarisation et de ceux qui sont impliqués aux niveaux national et communautaire dans les différents aspects de conseil et de soins à domicile (voir [figure 1](#));
- organisations communautaires travaillant avec des personnes affectées par le VIH/SIDA et qui ont besoin d’informations à des fins de programmation et de conseil;
- planificateurs des services sociaux, de santé et de nutrition afin qu’ils puissent développer les directives nationales ou locales en matière de soins et de soutien nutritionnels en faveur des personnes vivant avec le VIH/SIDA.
- agences internationales qui participent aux programmes de soutien des personnes atteintes du VIH/SIDA aux niveaux national et communautaire.

2) Des fiches qui énumèrent les principaux points pour chaque sujet déterminant et qui peuvent être distribuées.

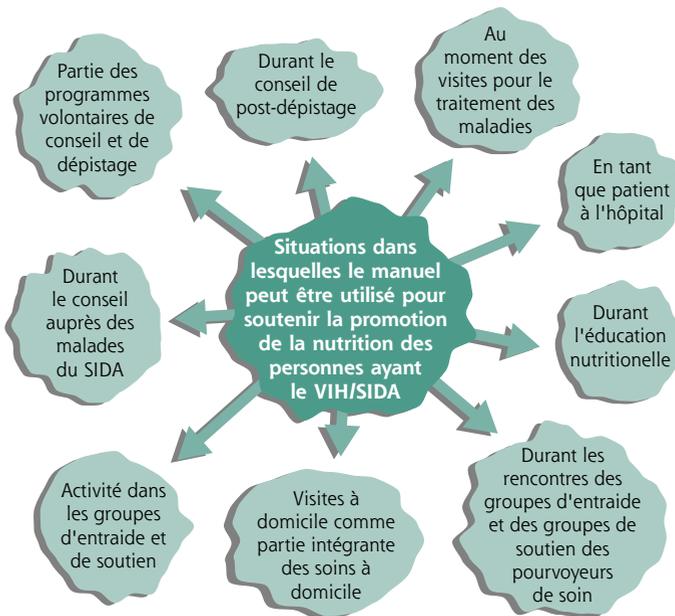
Les fiches sont surtout destinées aux personnes vivant avec le VIH/SIDA ou à celles qui prennent soin d’une personne souffrant de cette maladie, et qui veulent être mieux informées.

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

Les Annexes contiennent:

- Des informations techniques supplémentaires
- Des idées de recettes pour des traitements à domicile et des aliments appropriés aux différentes conditions
- Des formulaires pour surveiller la consommation alimentaire et le poids
- Les sources de lecture et des renseignements sur les institutions offrant du soutien aux personnes vivant avec le VIH/SIDA

**FIGURE 1** Les situations où l'on peut aborder les questions d'ordre nutritionnel et offrir les soins et le soutien nutritionnels aux personnes vivant avec le VIH/SIDA





# Adaptation et utilisation du manuel

## ADAPTATION DU MANUEL POUR UN USAGE LOCAL

Bien que les recommandations données dans ce manuel aient un caractère générique, les principes généraux seront pertinents pour la plupart des personnes vivant avec le VIH/SIDA. Toutefois, les recommandations spécifiques de nutrition devront être adaptées aux besoins des individus et à ceux de la communauté locale.

Ces recommandations ont été préparées sur la base des découvertes et de l'expérience acquise dans des milieux très différents. Néanmoins, un grand nombre de pays et d'organisations ayant recours à ce manuel auront leur propre expérience et connaissances quant aux soins à donner aux personnes vivant avec le VIH/SIDA. Il est important que ces connaissances et expériences locales soient incluses dans les recommandations du manuel.

Le fait de l'adapter pour un usage local donne aux organisations locales la possibilité de participer en créant un sentiment d'appropriation qui les rendra plus enclins à utiliser ce manuel.

Il est possible que l'adaptation doive se faire à différents niveaux. Les pays et/ou les organisations peuvent souhaiter développer le manuel pour un usage national ou faire des adaptations supplémentaires pour satisfaire un niveau régional et des besoins plus locaux.

## LES CHANGEMENTS NÉCESSAIRES

Les changements nécessaires pour adapter le manuel aux besoins d'un pays ou d'une région particulière comporteront:

- des changements dans les aliments et les recettes pour correspondre à la disponibilité locale des aliments, aux goûts et aux préférences de la communauté, la région, dans les zones urbaines ou rurales. Cela peut signifier la suppression de certains aliments du guide pour en rajouter d'autres de valeur nutritionnelle équivalente;

### VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l’usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

- l’insertion de recettes de plats locaux, incluant les aliments localement disponibles sur place, en s’assurant que ces recettes sont compatibles avec les directives d’une alimentation saine. Des suggestions peuvent être faites pour associer des aliments avec des plats locaux pour garantir un repas équilibré. Les recettes ou les méthodes de cuisson peuvent être adaptées en fonction des complications spécifiques liées au VIH (voir Annexe 1 pour les recettes);
- l’adaptation des recommandations aux réalités locales, comme la nature des ressources en eau, la disponibilité de réfrigérateurs, les méthodes de cuisson locales et les mesures de poids et de volume;
- le choix des parties du guide qui sont pertinentes pour la situation locale comme les problèmes de nutrition, le schéma des symptômes, la disponibilité des traitements utilisés pour traiter le VIH/SIDA, les médicaments et les priorités locales pour la prise en charge des personnes vivant avec le VIH/SIDA;
- des modifications pour inclure les expériences acquises localement dans le domaine du soutien nutritionnel des personnes ayant le VIH/SIDA;
- l’adaptation par rapport au niveau éducatif et au contexte culturel des utilisateurs. La version adaptée peut être testée sur les utilisateurs locaux pour vérifier que les mots et les dessins sont compréhensibles et acceptables. Tous les mots ou les dessins qui ne sont pas bien compris doivent être remplacés et les versions finales vérifiées à nouveau.

### SUGGESTIONS SUR LA FAÇON D’ADAPTER LE MANUEL

Le manuel peut être adapté de différentes façons en fonction de l’utilisation attendue, des ressources et des personnes disponibles. Une approche peut consister à former un groupe technique de travail composé de personnes («les parties prenantes») ayant des fonctions clés au sein du gouvernement et des organisations non gouvernementales (ONG), pour promouvoir la nutrition des personnes affectées par le VIH/SIDA. Ce groupe de travail pourrait se réunir régulièrement, étudier le manuel, faire des suggestions quant au contenu pour finaliser la version locale. Le rôle que pourrait avoir ce groupe de travail est proposé dans l’encadré page 7.

Une autre approche consisterait à débiter par un atelier de travail au niveau national, qui chercherait à impliquer toutes les parties prenantes importantes telles que les employés de santé et de vulgarisation et autres pourvoyeurs de service, des experts en VIH/SIDA et en nutrition, des organisations travaillant avec des personnes vivant avec le VIH/SIDA et des personnes atteintes elles-mêmes du VIH/SIDA. Les objectifs de l’atelier de travail seraient d’identifier le genre de manuel souhaité et de développer un programme de travail et un budget pour la production d’une version applicable localement. A partir de ce procédé participatif,

il émergerait un groupe technique de travail qui accomplirait le travail détaillé de mise en place des recommandations et de production du manuel révisé. Une liste de contrôle pour un atelier de travail est donnée en exemple ci-dessous.

### **Rôle d’un groupe technique de travail**

- Planifier la façon de mobiliser les ressources et d’initier les étapes nécessaires.
- Identifier et passer en revue les services/matériels existants en matière d’éducation nutritionnelle et de soins à domicile. Comme, en principe, les conseils nutritionnels pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA ne diffèrent pas des conseils généraux de nutrition, le matériel déjà existant peut être utilisé pour le développement des directives.
- Identifier les écarts d’information entre le matériel existant et l’information supplémentaire nécessaire; développer une stratégie de collecte d’informations et définir les responsabilités.
- Identifier ce qui a besoin d’être développé.
- Identifier les supports de référence, qui englobent les directives génériques existantes et les parties qui peuvent être adaptées.
- Rassembler les recettes culinaires, les boissons à base de plantes et les remèdes domestiques puis les tester sur des volontaires avant de les approuver.
- Rechercher les expériences locales sur la nutrition et le SIDA, identifier des recettes supplémentaires et les évaluer pour vérifier qu’elles conviennent et qu’elles peuvent être incluses dans le manuel.
- Ebaucher les directives (par un comité de rédaction).
- Présenter les directives à toutes les parties prenantes et les commenter.
- Inclure les commentaires.
- Tester les directives sur le personnel de terrain local pour vérifier si elles sont faciles à lire, claires et acceptables.
- Finaliser les directives nutritionnelles.

### **Liste de contrôle proposée pour un atelier de travail national**

- Monter un atelier de travail avec toutes les parties prenantes pour:
  - bâtir une vision commune sur le contenu des directives, le type d’outils nécessaires et les groupes cibles;
  - parfaire et se mettre d’accord sur le processus de développement des directives;
  - créer un groupe technique de travail pour réfléchir sur les directives;
  - développer un plan de travail et établir un budget pour l’élaboration de directives nationales sur les soins et le soutien nutritionnels des personnes vivant avec le VIH/SIDA;
  - mobiliser les ressources.

## DIFFUSION DES DIRECTIVES

Une fois les directives finalisées, un programme pour leur diffusion aux niveaux national, local et du district doit être développé. Ce programme devrait inclure:

- la distribution des directives au gouvernement, aux organisations internationales et nationales;
- des ateliers de formation du personnel de terrain sur l’utilisation des directives dans le travail de nutrition avec les personnes vivant avec le VIH/SIDA;
- le développement d’outils pédagogiques tels que brochures, affiches, dépliants, fiches documentaires, programmes radiophoniques, spots télévisés, outils de formation, résumés, activités musicales et théâtrales et ambassadeurs de nutrition.

## SURVEILLANCE ET ÉVALUATION

Il est important de surveiller la mise en œuvre des directives et de les examiner à la lumière de la situation locale. A cette fin, il faudrait:

- surveiller le nombre de personnes formées et le nombre de copies de directives distribuées;
- organiser une réunion de suivi avec les personnes clés des institutions engagées dans le développement des directives locales pour évaluer l’expérience au sein de leur institution sur l’utilisation du manuel;
- suivre et évaluer la manière dont le manuel a été utilisé, les problèmes rencontrés et les leçons tirées par le personnel de terrain concerné;
- inviter les groupes d’entraide à formuler des commentaires sur les directives;
- interviewer les personnes vivant avec le VIH/SIDA qui ont reçu une éducation nutritionnelle en tant que partie intégrante du programme pour évaluer jusqu’à quel point elles ont été capables de suivre les directives et proposer des modifications.

# La nutrition: une priorité pour les personnes et les familles vivant avec le VIH/SIDA

## NOUS MANGEONS POUR DIVERSES RAISONS

La nourriture est importante pour chacun d'entre nous. Les aliments qui nous sont familiers nous rassurent et nous sécurisent. Les aliments nous rappellent notre enfance, notre pays et notre culture. Nous célébrons des événements autour d'un bon repas en compagnie des personnes qui nous sont chères. Un bon repas nous procure un sentiment de bien-être.

La nourriture apporte l'énergie et les nutriments dont notre corps a besoin pour:

- rester en vie, bouger et travailler;
- construire et renouveler les cellules nécessaires à la croissance, à l'entretien et à la réparation des tissus;
- résister et lutter contre les infections.

Quand l'organisme n'est pas suffisamment alimenté, il s'affaiblit et ne peut se développer ou fonctionner correctement. Une nutrition saine et équilibrée signifie manger le bon type d'aliments en quantités appropriées pour rester en bonne santé et se sentir bien. Les bases d'une bonne nutrition sont expliquées dans le chapitre suivant.

## VIH/SIDA ET NUTRITION

Le virus du VIH attaque le système immunitaire. Au tout début de l'infection, il n'y a pas de signes visibles de la maladie. Mais plus tard, le SIDA se manifeste par de nombreux signes apparents, qui incluent la perte de poids, la fièvre, la diarrhée et les infections opportunistes (telles que les maux de gorge et la tuberculose).

Un bon état nutritionnel est très important dès qu'une personne est infectée par le VIH. A ce stade-là, l'éducation nutritionnelle donne à la personne une chance de développer des habitudes alimentaires saines et de prendre des mesures pour améliorer la sécurité alimentaire à la maison, en particulier pour tout ce qui concerne la culture, le stockage et la cuisson des aliments.

## VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

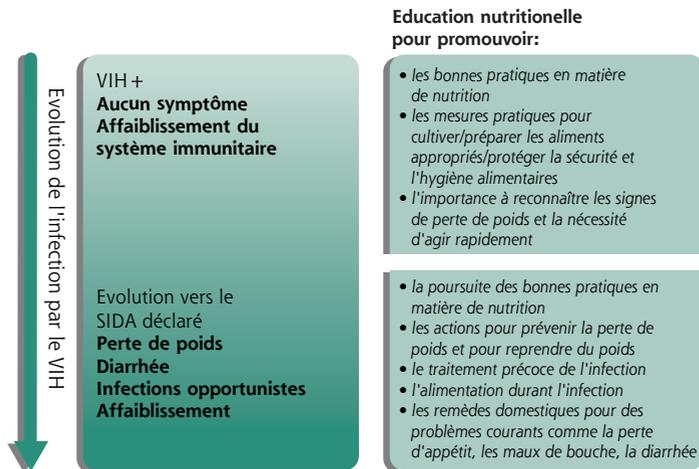
Une bonne alimentation est également vitale pour permettre à une personne souffrant du SIDA de préserver sa santé et sa qualité de vie. L'infection par le VIH détruit le système immunitaire, ce qui entraîne d'autres infections, de la fièvre et de la diarrhée. Ces infections peuvent diminuer l'apport alimentaire car elles réduisent à la fois l'appétit et empiètent sur la capacité de l'organisme à absorber la nourriture. Il en résulte que la personne finit par souffrir de malnutrition, perd du poids et s'affaiblit.

À son stade déclaré, un des signes cliniques du SIDA peut être une perte de poids d'environ 6 à 7 kg pour un adulte moyen. Si une personne présente déjà une insuffisance pondérale, une perte de poids supplémentaire peut avoir de sérieuses conséquences. Un régime sain et équilibré, un traitement précoce de l'infection et un rétablissement nutritionnel approprié après l'infection, peuvent réduire cette perte de poids et diminuer l'impact d'une infection future.

Une personne peut recevoir un traitement pour des infections opportunistes, et peut-être aussi une thérapie combinée pour le VIH; ces traitements et ces médicaments peuvent avoir une influence sur la consommation et la nutrition. Une bonne nutrition renforcera l'effet des médicaments absorbés.

Lorsque les besoins nutritionnels ne sont pas satisfaits, la guérison prendra plus de temps. Pendant ce temps, la famille devra faire face à une double charge: la personne malade ne générera pas de revenus et il faudra payer les soins de santé. En outre, une bonne nutrition permet de rallonger la période durant laquelle la personne atteinte du VIH/SIDA se sent bien et travaille.

**FIGURE 2** Le rôle de l'éducation nutritionnelle pendant que l'infection par le VIH se développe



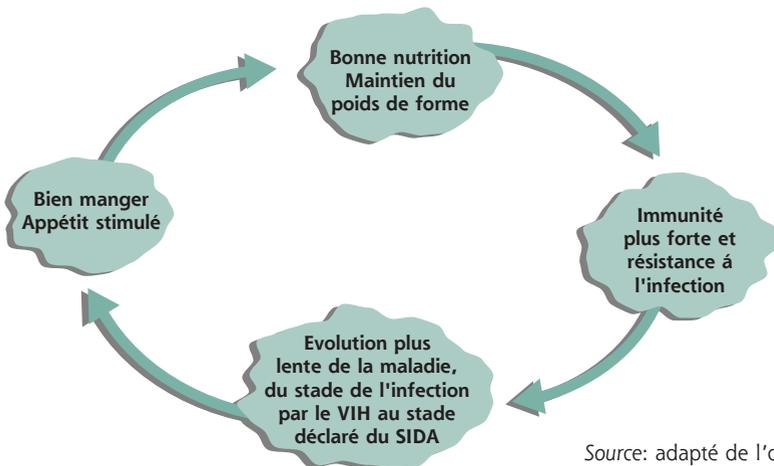
### UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE EST IMPORTANTE POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA

Les soins et le soutien en matière de nutrition contribuent au bien-être, à l’estime de soi et à une attitude positive face à la vie chez les personnes vivant avec le VIH/SIDA et leur famille.

Une alimentation saine et équilibrée devrait être l’un des objectifs en matière de conseils et de soins pour les personnes atteintes du VIH à tous les niveaux de l’infection par le VIH. Un programme efficace de soins et de soutien nutritionnels améliorera la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH/SIDA, etc.:

- en maintenant le poids et la force corporels;
- en remplaçant les vitamines et les minéraux perdus;
- en améliorant la fonction du système immunitaire et la capacité de l’organisme à se défendre contre l’infection;
- en rallongeant la période allant de l’infection au développement du SIDA;
- en améliorant la réaction au traitement; en réduisant le temps et l’argent dépensés en soins de santé;
- en les maintenant actives, leur permettant de s’occuper d’elles-mêmes, de leur famille et de leurs enfants;
- en les maintenant productives, capables de travailler, de cultiver les aliments et de contribuer aux revenus de leur famille.

**FIGURE 3** La relation entre une bonne nutrition et le VIH/SIDA



Source: adapté de l’original de Piwoz et Prebel, 2000.



# Une alimentation saine et équilibrée est importante pour chacun d'entre nous

## NOTRE CORPS A BESOIN DE NOURRITURE

La nourriture est essentielle à notre corps pour:

- développer, remplacer et réparer les cellules et les tissus;
- produire l'énergie utilisée pour ne pas avoir froid, pour bouger et travailler;
- mener à bien les processus chimiques tels que la digestion des aliments;
- se protéger, résister et lutter contre l'infection et guérir de la maladie.

La nourriture est constituée de nutriments. Les micronutriments tels que les vitamines et les minéraux ne sont nécessaires qu'en petites quantités. Les macronutriments tels que les glucides, les protéines et les graisses sont nécessaires en plus grandes quantités. L'organisme ne peut fonctionner correctement s'il manque d'un ou de plusieurs nutriments. Une alimentation saine et équilibrée apporte une bonne quantité et une variété d'aliments, sains et exempts de maladies et de substances dangereuses.

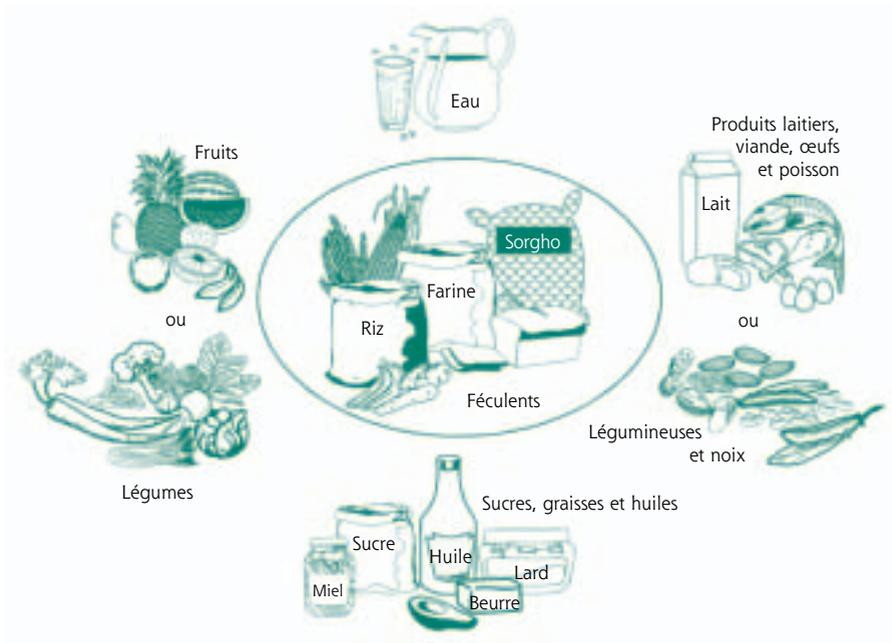
Il vaut mieux prévenir que guérir. Plus tôt une personne commence à manger d'une manière saine et équilibrée, plus longtemps elle restera en bonne santé. Une fois qu'elle commence à maigrir, il est souvent plus difficile de reprendre du poids à cause de la fatigue et du manque d'appétit.

La section ci-dessous contient quelques directives concernant une nutrition saine et équilibrée. Ces directives s'appliquent à tout le monde – aux personnes infectées par le VIH comme à celles qui ne le sont pas.

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

## UNE NUTRITION Saine ET ÉQUILIBRÉE

### Variez les aliments



Bien manger signifie manger une variété d'aliments. Aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments dont notre corps a besoin, exception faite du lait maternel pour les bébés jusqu'à l'âge de 6 mois. Consommer une variété d'aliments différents apportera les nutriments qui sont essentiels à notre organisme. En faisant attention au choix des aliments qui sont de saison et disponibles localement, manger peut devenir un plaisir, être bon pour la santé et ne pas coûter trop cher.

### Mangez des féculents à chaque repas

Les féculents devraient constituer l'essentiel d'un repas. Ces aliments sont relativement bon marché et fournissent un bon apport énergétique ainsi que quelques protéines. Les féculents incluent les céréales (telles que le riz, le maïs, le millet, le sorgho, le blé et l'orge), les tubercules (tels que la pomme de terre, la patate douce, le manioc et l'igname) et les fruits riches en amidon (tels que les plantains).

Toutefois, les féculents ne sont pas suffisants pour apporter tous les nutriments dont le corps a besoin. Il faut manger d'autres aliments pour apporter les suppléments en énergie, en protéines et en micronutriments.

### Mangez des légumineuses (ou légumes secs) si possible tous les jours

Ces aliments apportent ce dont une personne a besoin en protéines pour le développement et la réparation des tissus mais également pour se constituer de bons muscles. Ils sont également riches en vitamines, en minéraux et en fibres et aident à maintenir actif le système immunitaire.

Les légumineuses regroupent les haricots secs, les pois, les lentilles, les arachides (y compris le beurre de cacahuète) et le soja. Consommées avec des féculents, la qualité des protéines s'en trouve améliorée. Les légumineuses sont une source de protéines plus économiques que les viandes telles que le bœuf et le poulet, et il faudrait en consommer tous les jours si possible.

### Mangez régulièrement des aliments d'origine animale et des produits laitiers

Il faudrait également consommer des aliments d'origine animale et du poisson aussi souvent que possible. Ils apportent des protéines de bonne qualité, des vitamines, des minéraux et de l'énergie supplémentaire. Ils permettent de renforcer les muscles et le système immunitaire.

Ces aliments comprennent toutes les formes de viande, volaille (oiseaux), poisson, œufs et produits laitiers tels que le lait, le lait aigre, le babeurre, le yaourt et le fromage. Si les insectes font partie de votre alimentation, les chenilles ou les sauterelles sont également riches en bons nutriments.

### Mangez des fruits et des légumes tous les jours

Les fruits et légumes sont des composantes essentielles d'un repas sain et équilibré. Ils apportent les vitamines et les minéraux qui font fonctionner l'organisme et qui renforcent le système immunitaire. Ces aliments sont particulièrement importants pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA pour lutter contre l'infection. Il faut en consommer une large variété car chacun a sa propre richesse en vitamines et en minéraux. Vous trouverez ci-dessous une liste des aliments recommandés.

#### **Légumes et fruits rouges, orange, jaunes ou verts**

Légumes à feuilles vertes (épinards, citrouille, feuilles de manioc)  
poivrons verts, courges, carottes, pêches jaunes, abricots, papayes et mangues

- Bonnes sources de vitamine A

#### **Autres fruits et légumes**

Tomates, choux, oranges, mandarines, pamplemousses, citrons, goyaves, mangues, fruit de la passion, ananas, mûres et fruit du baobab

- Bonnes sources de vitamine C;  
aident à lutter contre l'infection

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### Consommez des huiles et des graisses ainsi que du sucre et des produits sucrés

Les graisses, les huiles et le sucre sont de bonnes sources d'énergie et ils contribuent à la prise de poids, ce qui peut être particulièrement important pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA. Ils ajoutent également du goût aux aliments et, de ce fait, stimulent l'appétit.

Les huiles et les graisses jouent un rôle important dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Elles sont une source importante d'énergie et ce, même en petites quantités. On les trouve dans le beurre, le lard, la margarine, les huiles de cuisson (végétales, de coco et de palme) la crème, la mayonnaise et la crème de coco. On peut également en trouver dans les avocats, les graines oléagineuses (tournesol, arachide et sésame), les parties grasses des viandes et des poissons, le lait caillé et le fromage.

Le sucre et les produits sucrés sont le miel, la confiture, le sucre de table, les gâteaux et les biscuits.

Bien que les graisses et les sucres soient de bonnes sources d'énergie, ils ne contiennent pas d'autres nutriments. Ils doivent donc être consommés en complément d'autres aliments, et non en remplacement.

### Buvez beaucoup d'eau potable

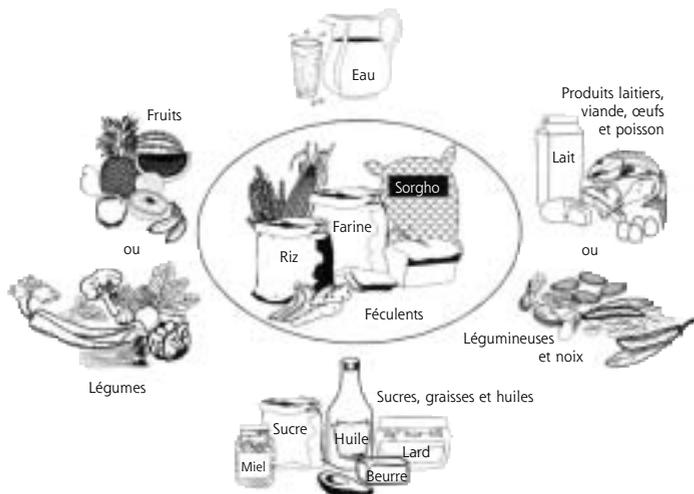
L'eau est importante pour vivre et il faut en boire tous les jours. Une personne a besoin d'environ 8 tasses de liquide par jour. Quand il fait très chaud, si vous travaillez, transpirez ou souffrez de diarrhées, vomissez ou avez de la fièvre, vous devez boire davantage pour compenser la perte en eau. Si l'eau de consommation provient d'un puits ou d'un forage, il est important de la conserver dans un récipient propre. Si l'eau provient d'un puits non protégé ou d'une rivière, l'eau doit être bouillie durant au moins 10 minutes et conservée dans un récipient propre (voir les conseils sur l'hygiène alimentaire page 29). A cette consommation d'eau potable, peuvent s'ajouter tous les liquides provenant des jus, des soupes, des légumes et des fruits ainsi que des plats en sauce. Toutefois, il faut éviter de boire du thé ou du café lors des repas car ils peuvent diminuer l'absorption du fer venant des aliments.

Les boissons alcoolisées absorbent l'eau du corps et ne doivent donc être consommées qu'en petites quantités. Elles peuvent également interagir avec l'action des médicaments.



## Une alimentation saine et équilibrée pour la croissance, le travail et le jeu

### Appréciez une variété d'aliments



### Mangez des féculents à chaque repas

Ces aliments sont relativement bon marché et apportent non seulement de l'énergie et des protéines mais aussi des petites quantités de vitamines et de minéraux. On y trouve les céréales (telles que le riz, le maïs, le millet, le sorgho, le blé et l'orge), les tubercules (telles que les pommes de terre, les patates douces, le manioc et l'igname) et les fruits riches en amidon (tels que les plantains).

### Mangez des légumineuses si possible tous les jours

Ces aliments incluent les haricots secs, les pois, les lentilles, les arachides (y compris le beurre de cacahuète) et le soja. Consommées avec des féculents, la qualité des protéines en est améliorée.

### Mangez régulièrement des aliments d'origine animale et des produits laitiers

Les aliments provenant des animaux ou des poissons doivent être consommés aussi souvent que vous pouvez vous le permettre. Ils apportent des protéines de bonne qualité, des vitamines, des minéraux et plus d'énergie. Ces aliments comprennent toutes les viandes, volaille (oiseaux), poissons, œufs et les produits laitiers tels que le lait, le lait aigre, le babeurre, le yaourt et le fromage. Si vous avez l'habitude de consommer des insectes tels que les chenilles ou les sauterelles, ils vous apporteront également de bons nutriments.

### **Mangez des fruits et des légumes tous les jours**

Ces aliments sont importants pour la croissance et pour lutter contre l'infection. Vous trouverez une liste des aliments recommandés ci-dessous.

---

#### **Légumes et fruits rouges, orange, jaunes ou verts**

Légumes à feuilles vertes (épinards, citrouille, feuilles de manioc), poivrons verts, courges, carottes, pêches jaunes, abricots, papayes et mangues

- Bonnes sources de vitamine A

#### **Autres fruits et légumes**

Tomates, choux, oranges, mandarines, pamplemousses, citrons, goyaves, mangues, fruit de la passion, ananas, mûres et fruit du baobab

- Bonnes sources de vitamine C; aident à lutter contre l'infection
- 

### **Utilisez des huiles et des graisses ainsi que du sucre et des produits sucrés**

Graisses, huiles et sucres sont de bonnes sources d'énergie et ils contribuent au maintien ou à la prise de poids. Ils ajoutent du goût aux aliments et, de ce fait, stimulent l'appétit.

Les huiles et les graisses comportent le beurre, le lard, la margarine, les huiles de cuisson (végétales, de coco et de palme), la crème, la mayonnaise et la crème de coco. On peut également en trouver dans les avocats, les graines oléagineuses (tournesol, arachide et sésame), les viandes et les poissons gras, le lait caillé et le fromage.

Les sucres et les produits sucrés sont le miel, la confiture, le sucre de table, les gâteaux et les biscuits.

### **Buvez beaucoup d'eau potable**

Buvez environ huit tasses d'eau par jour et même davantage si vous souffrez de diarrhées, de vomissements ou si vous avez de la fièvre. Vous pouvez également boire des jus de fruit, des soupes et autres boissons. L'eau de consommation doit provenir d'une source protégée et être conservée dans un récipient propre. Si elle ne provient pas d'une source protégée, l'eau doit être bouillie durant au moins 10 minutes. Il faudra la laisser refroidir avant de la consommer. Evitez de boire du thé ou du café lors des repas car ils diminuent l'absorption du fer venant des aliments.

# Les besoins alimentaires particuliers des personnes vivant avec le VIH/SIDA

Une personne infectée par le VIH/SIDA et qui ne montre pas de signes de maladie, ne nécessite pas un «régime VIH spécifique». Cependant, les personnes séropositives doivent faire le maximum d'efforts pour adopter un modèle alimentaire sain et équilibré (comme expliqué au Chapitre trois) de façon à répondre à leurs besoins accrus en protéines et en énergie et maintenir leur état nutritionnel.

Une fois malades, les personnes atteintes du VIH/SIDA auront des besoins particuliers. Ceux-ci sont décrits ci-dessous.

## LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA ONT DES BESOINS ACCRUS EN NUTRIMENTS

Quand l'organisme est infecté par le virus du SIDA, le système de défense – le système immunitaire – est encore plus sollicité pour lutter contre l'infection. Cela augmente les besoins en énergie et en nutriments. Une infection supplémentaire et la fièvre accroissent la demande corporelle en aliments. Une fois la séropositivité confirmée, la personne devra manger davantage pour répondre à cette demande supplémentaire en énergie et en nutriments. Ces besoins augmenteront encore à mesure que les symptômes du VIH/SIDA se développent.

### Le VIH/SIDA diminue la consommation alimentaire

Souvent, les personnes ayant le VIH/SIDA ne mangent pas suffisamment car:

- la maladie et les médicaments peuvent diminuer l'appétit, modifier le goût des aliments et empêcher leur absorption par l'organisme;
- les symptômes tels que maux de bouche, nausées et vomissements ne donnent pas envie de manger;
- la fatigue, l'isolement et la dépression diminuent l'appétit et l'envie de faire un effort pour se préparer un repas et manger régulièrement;
- il n'y a pas assez d'argent pour acheter de la nourriture.

### Le VIH/SIDA diminue l’absorption des aliments

La nourriture, une fois avalée, est transformée en nutriments par la digestion. Ces nutriments sont absorbés par les cellules intestinales et se retrouvent ainsi dans le sang puis sont transportés vers les organes et les tissus qui en ont besoin. L’une des conséquences du VIH et autres infections est qu’à partir du moment où la paroi intestinale est abîmée, les aliments ne passent plus correctement et ne sont donc plus absorbés.

La diarrhée est un problème courant chez les personnes ayant le VIH/SIDA. Quand une personne souffre de diarrhée, les aliments passent si vite à travers l’appareil digestif qu’ils ne sont pas correctement digérés et donc moins de nutriments sont absorbés.

Une diminution de l’apport alimentaire et de l’absorption entraînent une perte de poids et la malnutrition.

### **LE VIH/SIDA AFFECTE LE POIDS**

Quand une personne ne mange pas assez ou que les aliments ingérés ne sont pas correctement absorbés, l’organisme puise dans ses réserves en graisse pour l’énergie et dans ses muscles pour les protéines. Il en résulte que la personne maigrit car il y a une perte de la masse corporelle et musculaire.

La perte de poids peut être si progressive qu’elle passe inaperçue. Il y a deux méthodes simples pour vérifier s’il y a perte de poids.

- Peser la personne une fois par semaine toujours le même jour; enregistrer son poids et la date (voir le modèle à l’Annexe 4). Pour un adulte moyen, une perte de poids de 10 pour cent du poids corporel soit 6-7 kg sur un mois est une perte de poids sérieuse. S’il n’y a pas de balance à la maison, il peut être possible de s’arranger avec une pharmacie, une clinique ou un centre de soins local pour la pesée.
- Quand les vêtements deviennent amples et qu’ils ne vont plus.

Si une personne perd du poids, elle devra prendre des mesures pour retrouver un poids normal.

### **PRENDRE DU POIDS**

Pour prendre du poids, il faut manger plus: soit en augmentant les quantités et/ou en mangeant plus fréquemment et en variant l’alimentation comme il est indiqué dans le chapitre précédent. Voici quelques suggestions pour prendre du poids:

- Manger plus de féculents tels que le riz, le maïs, le millet, le sorgho, le blé, le pain, les pommes de terre, les patates douces, le manioc et la banane.
- Augmenter la consommation de haricots secs, de denrées à base de soja, de lentilles, de pois, d'arachides, de beurre de cacahuète et de graines oléagineuses comme celles de tournesol et de sésame par exemple.
- Inclure tous les types de viande, volaille, poisson et œufs aussi souvent que possible. La viande hachée, le poulet et le poisson sont plus faciles à digérer. Les abats (tels que les rognons et le foie) constituent la source la moins onéreuse.
- Prendre régulièrement une collation entre les repas. Les noix, graines, fruits, yaourts, carottes, chips de manioc et de crabe, les sandwiches au beurre de cacahuète en sont de bons exemples.
- Augmenter progressivement la teneur en graisses des aliments en utilisant plus de matières grasses et d'huile et en mangeant plus d'aliments gras – les graines oléagineuses telles que l'arachide, le soja et le sésame, l'avocat et les viandes grasses. Si des problèmes liés à un apport trop élevé en lipides surviennent (la diarrhée en particulier), réduire cet apport jusqu'à ce que les symptômes disparaissent et l'augmenter graduellement jusqu'à un niveau supportable pour l'organisme.
- Introduire dans l'alimentation plus de produits laitiers tels que lait entier, lait aigre, babeurre, yaourt et fromage.
- Ajouter du lait en poudre aux aliments tels que les bouillies, les céréales, les sauces et la purée de pomme de terre. Toutefois, il est déconseillé d'utiliser les succédanés de crème pour thé et café car ils n'ont pas les mêmes effets nutritionnels que le lait. Il faut noter que certaines personnes ne digèrent pas le lait. Il doit être évité s'il provoque des crampes, des nausées ou des démangeaisons.
- Ajouter du sucre, du miel, de la confiture, du sirop et autres produits sucrés aux aliments.
- Faire en sorte de rendre les repas le plus attrayant possible.
- Des recettes pour la prise de poids et élaborées suivant ces recommandations sont fournies à l'Annexe 1.

*Augmenter le nombre de repas et de collations dans la journée.* Si l'appétit n'augmente pas ou si la personne est malade, il peut être judicieux d'étaler la consommation alimentaire tout au long de la journée. Les collations doivent en faire partie.

- Tout aliment nutritif qui est rapidement disponible et qui peut être consommé sans une grande préparation constituera une collation. Les noix, les graines, les fruits, les yaourts, les carottes, les chips de manioc ou de crabe, les sandwiches au beurre de cacahuète sont de bons exemples de collations. Avec au moins trois repas par jour et des collations entre, le risque de malnutrition ou de perte de poids sera réduite.

- Si une personne doit rester alitée, de la nourriture et de l'eau doivent être laissées à portée de main.
- Les personnes s'occupant des malades au sein d'une famille doivent s'assurer qu'ils reçoivent plus d'attention, qu'ils sont nourris fréquemment, et qu'ils ont davantage à manger pour maintenir leur poids et leur force. La nourriture doit être présentée d'une manière attrayante. Les personnes s'occupant de ces malades doivent être aimables, tout en les encourageant à manger souvent.

*L'exercice physique améliore le bien-être.* Un exercice pratiqué régulièrement permet de se sentir plus alerte, de lutter contre le stress et de stimuler l'appétit. L'exercice physique est le seul moyen de renforcer et de construire ses muscles. L'organisme utilise les muscles pour stocker l'énergie et les protéines dans lesquels le système immunitaire va puiser quand il en a besoin. L'exercice est donc particulièrement important pour maintenir la santé des personnes affectées par le VIH/SIDA.

Les activités quotidiennes telles que le ménage, le travail au champ, la collecte du bois et de l'eau peuvent se révéler être suffisamment physiques. Si le travail d'une personne n'est pas assez physique, un programme d'exercice agréable à faire doit être inclus dans ses activités quotidiennes. L'exercice ne doit pas être fatigant ni stressant; un exercice musculaire doux est plutôt recommandé. Marcher, courir, nager ou danser sont tout à fait appropriés. Les personnes vivant avec le VIH/SIDA doivent faire l'effort de trouver l'exercice qui leur plaît et qui leur convient.

*Prévenir la perte de poids durant et après la maladie.* L'infection augmente les besoins corporels en nutriments. La maladie diminue également l'appétit, le malade mangera moins, ce qui entraîne la perte de poids. Des recommandations pour traiter les problèmes d'appétit, de diarrhées, de vomissements, de maux de bouche ou de nausées sont données au Chapitre six.

Le traitement précoce de l'infection est important pour maintenir le poids corporel. Si l'infection persiste et les symptômes ne s'améliorent pas en quelques jours, il faut alors prendre conseil pour un traitement auprès d'un médecin, d'un nutritionniste ou d'un agent sanitaire local.

Une fois l'infection traitée et que la personne se sent mieux, elle doit recommencer à s'alimenter normalement. Il est important qu'elle retrouve son poids de forme le plus vite possible et que son organisme reconstitue des réserves nutritionnelles.

### Essayez de manger trois bons repas par jour entrecoupés de collations



### AUGMENTER L'APPORT EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX

Les vitamines et les minéraux sont essentiels pour rester en bonne santé. Ils vous protègent contre les infections opportunistes en préservant et en maintenant en bonne santé la peau, les poumons et l'intestin et en assurant le bon fonctionnement du système immunitaire. Les vitamines A, C, E, certaines du groupe B et les minéraux tels que le sélénium, le zinc et le fer sont de grande importance. Une alimentation variée, comme celle qui est recommandée au Chapitre trois, doit fournir suffisamment de ces vitamines et minéraux. Quelques informations sur les micronutriments, leur rôle nutritionnel et les sources alimentaires sont données à l'Annexe 3.

*La vitamine A* est importante pour le maintien en bonne santé de la peau et des muqueuses (poumons et intestins). Une carence en vitamine A augmente la sévérité des maladies telles que la diarrhée alors que l'infection va accroître la perte en vitamine A de l'organisme. Les fruits et légumes de couleur vert foncé, jaune, orange et rouge sont de bonnes sources de vitamine A. Les épinards, la citrouille, les feuilles de manioc, le poivron vert, la courge, les carottes, l'amarante, la pêche jaune, l'abricot, la papaye et la mangue en font partie. Cette vitamine est également contenue dans l'huile de palme, le maïs, les patates douces, les jaunes d'œuf et le foie.

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

*La vitamine C* protège l'organisme contre les infections et favorise la guérison. On la trouve particulièrement dans les agrumes tels que les oranges, les pamplemousses, les citrons et les mandarines. Les goyaves, les mangues, les tomates et les pommes de terre sont également une bonne source de vitamine C.

*La vitamine E* protège les cellules et favorise la résistance à l'infection. Les aliments contenant de la vitamine E sont les légumes à feuilles vertes, les huiles végétales, les cacahuètes et le jaune d'œuf.

*Les vitamines du groupe B* sont nécessaires pour le maintien en bonne santé du système immunitaire et nerveux. Il est toutefois possible que l'organisme ne conserve pas ces vitamines suite à l'utilisation de certains médicaments pour soigner la tuberculose. Les haricots blancs, la pomme de terre, la viande, le poisson, le poulet, la pastèque, le maïs, les graines, les noix, l'avocat, les brocolis et les légumes verts à feuilles en contiennent beaucoup.

*Le fer.* L'anémie ferriprive est un problème courant dans de nombreux pays en particulier chez les femmes et les enfants. On trouve du fer dans les légumes verts à feuilles, les graines oléagineuses, les produits à base de céréales complètes, les fruits secs, le sorgho, le millet, les haricots secs, la luzerne, la viande rouge, le poulet, le foie, le poisson, les fruits de mer et les œufs.

*Le sélénium* est un minéral important car il a un effet stimulant sur l'immunité. On le trouve dans les céréales intégrales comme dans le pain complet, le maïs et le millet et les produits laitiers tels que le lait, le yaourt et le fromage. La viande, le poisson, la volaille, les œufs et tous les aliments riches en protéines comme le beurre de cacahuète, les haricots secs et les noix sont riches en sélénium.

*Le zinc* est également important pour le système immunitaire. Une carence en zinc réduit l'appétit. On le trouve dans la viande, le poisson, la volaille, les coquillages, les céréales complètes, le maïs, les haricots secs, les cacahuètes, le lait et les produits laitiers.

### Recommandations supplémentaires

Comme la cuisson peut altérer les vitamines contenues dans les aliments, il est préférable de ne pas faire cuire les légumes trop longtemps, que ce soit une cuisson à l'eau, à la vapeur ou à l'huile. Il faut faire bouillir les légumes dans très peu d'eau et la récupérer car celle-ci contient des quantités non négligeables de vitamines et de minéraux. Si vous laissez tremper trop longtemps les légumes, ils perdront une partie de leurs vitamines et minéraux.

La peau et l'amande des grains de céréales et des légumes secs contiennent des vitamines en particulier celles du groupe B. Les grains raffinés ont perdu une part importante de leurs vitamines, minéraux et protéines. Par conséquent, les grains complets tels que dans le pain bis et les céréales non raffinées sont préférables au pain blanc et aux céréales raffinées. Les céréales et le pain enrichis sont préférables

à cause de leur plus haute teneur en vitamines. Une personne souffrant de diarrhée doit toutefois éviter de consommer des céréales et des grains complets non raffinés car les fibres insolubles qu'ils contiennent aggravent la diarrhée. Les fibres solubles telles qu'on les trouve dans la banane sont recommandées. On trouve des fibres dans de nombreux végétaux. Les fibres solubles retiennent l'eau dans l'intestin et par conséquent, réduisent la diarrhée.

### **SUPPLÉMENTATION EN MICRONUTRIMENTS – LAQUELLE, COMBIEN ET QUAND?**

Lorsque la consommation alimentaire est insuffisante, les suppléments en vitamines et en minéraux – souvent sous forme de pilules – peuvent aider à compenser l'augmentation des besoins nutritionnels. Cependant, ces suppléments ne sont pas toujours disponibles, ils sont coûteux et ils absorbent l'argent destiné à l'achat de nourriture. Une bonne alimentation variée chaque fois que c'est possible est donc préférable à l'achat de suppléments alimentaires.

Si des suppléments s'avèrent nécessaires, les directives suivantes doivent être observées:

- Discuter de votre apport en suppléments de vitamines et de minéraux avec votre agent de santé ou le nutritionniste.
- Toujours prendre les comprimés de vitamines quand l'estomac est plein. Être rigoureux et les prendre régulièrement.
- Il est sans doute moins coûteux de prendre un comprimé contenant une combinaison de vitamines et de minéraux plutôt que des comprimés différents. Le fer peut cependant poser un problème pour les personnes ayant le VIH/SIDA dans la mesure où il peut augmenter l'activité de certaines bactéries. Les suppléments qui ne contiennent pas de fer sont donc préférables.
- Prendre la dose de vitamines et de minéraux qui est indiquée sur la notice. Il n'est pas bon de dépasser la dose. Une dose trop élevée peut provoquer des nausées, des vomissements, diminuer l'appétit, provoquer des problèmes au foie et aux reins, mais aussi créer une interférence avec le système immunitaire. Cela est en particulier le cas avec la vitamine A, E, le zinc et le fer.

Des suppléments en micronutriments peuvent être utiles mais ne peuvent en aucun cas remplacer une alimentation saine et équilibrée.



## Maintenir son poids

Si vous êtes affecté par le VIH/SIDA, vous devez manger davantage pour guérir de la maladie. Quand l'apport alimentaire est insuffisant, l'organisme utilise les réserves en énergie et en protéines stockées dans les graisses et les muscles. Cela entraîne une perte de poids, un affaiblissement musculaire et la malnutrition. Il faudra alors plus de temps pour guérir. Une fois que la perte de poids commence, il est difficile de reprendre les kilogrammes perdus.

### Pourquoi les personnes atteintes du VIH/SIDA mangent-elles moins?

- La maladie et les médicaments réduisent l'appétit, modifient le goût des aliments et empêchent l'absorption des nutriments par l'organisme.
- Les symptômes tels que maux de bouche, nausées et vomissements font que l'acte de manger devient pénible.
- La fatigue, l'isolement et la dépression diminuent l'appétit et l'envie de faire un effort pour se préparer un repas et manger régulièrement.
- Il n'y a pas assez d'argent pour acheter de la nourriture.

### *Prendre du poids en mangeant plus*

- Mangez plus de féculents tels que le riz, le maïs, le millet, le sorgho, le blé, le pain, les pommes de terre, les patates douces, l'igname et la banane.
- Augmentez la consommation de haricots secs, de produits à base de soja, de lentilles, de pois, d'arachides, de beurre de cacahuète et de graines oléagineuses (tournesol et sésame par exemple).
- Mangez viande, poisson et œufs aussi souvent que vous pouvez vous le permettre.
- Augmentez progressivement la teneur en graisses des aliments en utilisant plus de matières grasses et d'huile et en mangeant plus d'aliments gras – les graines oléagineuses telles que l'arachide, le soja et le sésame, l'avocat et les viandes grasses. Si des problèmes liés à un apport trop élevé en lipides surviennent (diarrhées en particulier), réduire cet apport jusqu'à ce que les symptômes disparaissent et l'augmenter graduellement jusqu'à un niveau supportable pour l'organisme.
- Prenez régulièrement une collation entre les repas. Les noix, graines, fruits, yaourts, carottes, chips de manioc et de crabe, les sandwiches au beurre de cacahuète en sont de bons exemples.
- Ajoutez du lait en poudre aux aliments tels que les bouillies, les céréales, les sauces et la purée de pomme de terre. Toutefois, il est déconseillé d'utiliser les succédanés de crème pour thé et café car ils n'ont pas les mêmes effets nutritionnels que le lait. Il faut noter que certaines personnes ne digèrent pas le lait. Il doit être évité s'il provoque des crampes, des nausées ou des démangeaisons.
- Ajoutez du sucre, du miel, de la confiture ou du sirop aux aliments.

## Essayez de manger trois bons repas par jour, entrecoupés de collations



### Restez actif et maintenez-vous en forme

Un minimum d'exercice physique vous aide à prendre du poids correctement.

- L'exercice physique régulier renforce les muscles, vous donne un sentiment de dynamisme, soulage le stress et stimule l'appétit.
- Des activités comme le ménage, le travail dans les champs, la collecte du bois et de l'eau, peuvent se révéler être suffisamment physiques.

- Trouvez l'exercice qui vous plaît et qui convient à votre vie de tous les jours.
- Marcher, courir, nager ou danser sont tout à fait appropriés.

### Augmenter votre apport en vitamines et en minéraux

Votre système immunitaire a besoin de vitamines et de minéraux pour fonctionner correctement. Les personnes atteintes du VIH/SIDA en ont encore plus besoin.

- Mangez une variété de fruits et légumes tous les jours, car ils sont riches en vitamines et minéraux.
- Faites attention à conserver la valeur nutritive des aliments lors de la cuisson. La cuisson des légumes à l'eau, à la vapeur ou à l'huile doit être rapide.
- Les suppléments en minéraux et en multivitamines, souvent sous forme de comprimés, peuvent être une aide mais ils coûtent chers et grèvent le budget destiné à l'achat de nourriture.
- Une trop grande quantité de vitamines et de minéraux peut être néfaste. Si vous prenez des suppléments, suivez les instructions de la notice.

### *Durant l'infection*

- Il est très important d'essayer de manger, même si vous n'en avez pas envie, pour éviter la perte de poids.
- Traitez l'infection le plus tôt possible. Si vous êtes malade depuis plus de quelques jours, consultez un agent de santé.

# Protéger la qualité et l'innocuité de vos aliments

Les aliments peuvent être contaminés par des bactéries et des virus dangereux (appelés microbes) qui produisent des toxines. Une personne qui consomme un aliment contaminé peut être infectée par les microbes et tomber malade à cause des toxines. Parce que le VIH affecte le système immunitaire et la résistance de l'organisme face à la maladie, les personnes ayant le VIH/SIDA sont plus vulnérables aux microbes et doivent faire attention à ne pas consommer des aliments contaminés. En cas d'intoxication alimentaire, elles vont perdre du poids et devenir encore plus faibles, ce qui diminuera leur résistance face à d'autres infections.

La plupart des intoxications alimentaires peuvent être évitées en suivant quelques simples règles d'hygiène. Les mesures d'hygiène alimentaire ont deux objectifs: i) prévenir la contamination dans les endroits où l'on prépare les aliments; et ii) prévenir la multiplication des microbes dans les aliments et empêcher leur prolifération. L'innocuité des aliments et les pratiques d'hygiène données ci-dessous ont toutes les deux ces objectifs et assureront un maximum de protection face au risque des microbes.

## Les matières fécales

De nombreux germes responsables des intoxications alimentaires sont répandus par les matières fécales. Il faut faire en sorte:

- d'utiliser des latrines et de les garder propres et à l'abri des mouches;
- de garder l'environnement propre;
- de laver à l'eau chaude et au savon, les vêtements, le linge de lit et les surfaces susceptibles d'avoir été contaminés par les excréments.

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### L'hygiène personnelle

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau propre et au savon ou avec des cendres avant, durant et après la préparation ou la consommation des aliments, et après avoir été aux toilettes. Séchez-vous les mains avec une serviette ou un tissu propre.
- Protégez les plaies éventuelles pour éviter la contamination des aliments durant la préparation et la manipulation de ces derniers.
- Utilisez de l'eau saine et propre provenant de sources protégées telles que l'eau du robinet (si potable), les forages, les systèmes d'adduction d'eau par gravité et les puits couverts. Si l'eau ne provient pas d'une source protégée, elle doit être bouillie avant d'être consommée. Un soin particulier doit être pris durant sa collecte et son stockage, et l'emploi de récipients propres s'impose afin d'éviter la contamination. Les bidons d'eau de la maison peuvent facilement être contaminés avec des tasses ou des mains sales non lavées. Les personnes ayant bu de l'eau contaminée tomberont malades.



### L'hygiène dans la cuisine

- Gardez propres toutes les surfaces servant à la préparation des aliments. Utilisez de la vaisselle et des ustensiles propres pour conserver, préparer, servir et manger les aliments.
- Lavez les fruits et les légumes avec de l'eau propre.
- Couvrez les aliments pour les protéger de la contamination par les mouches et la poussière.
- Gardez les détritres dans une poubelle fermée (et la vider régulièrement) pour éviter les mauvaises odeurs et ne pas attirer les mouches qui peuvent contaminer les aliments avec des microbes.

### La cuisson et la conservation des aliments

Les microbes se multiplient plus rapidement dans les aliments tièdes. Conserver les aliments dans un réfrigérateur ou dans un endroit frais ralentira cette prolifération. La cuisson à haute température peut également tuer la plupart des microbes. Les aliments doivent être consommés dès qu'ils sont cuits.

- Couvrez et conservez les aliments dans des boîtes à l'abri des insectes, rongeurs et autres animaux.
- Conservez les aliments dans un endroit frais ou au réfrigérateur quand il y en a un.
- Faites cuire les aliments entièrement sans faire trop cuire les légumes.
- Servez les aliments immédiatement après les avoir cuits. Ne laissez pas les aliments en attente à température ambiante avant de les manger pour éviter la multiplication des germes.
- Ne conservez pas ensemble des aliments crus et cuits; utilisez des boîtes pour les conserver séparément.
- Evitez de conserver les restes à moins qu'ils ne soient gardés au réfrigérateur ou dans une pièce fraîche. Ne les conservez pas plus d'un ou deux jours, mais dans tous les cas, faites-les toujours réchauffer à haute température.

### Les aliments d'origine animale

- Faites bien cuire la viande et le poisson; la viande rouge doit toujours être bien cuite.
- Lavez à l'eau chaude et au savon, les ustensiles et les surfaces ayant été en contact avec ces produits, avant de préparer d'autres aliments.
- Conservez la viande et le poisson séparément des autres aliments.
- Les œufs doivent être consommés durs. Evitez de consommer des œufs mollets, des œufs crus, des œufs dont la coquille est fêlée, ou tous les aliments contenant des œufs crus.

Malgré toutes les précautions possibles, des maladies d'origine alimentaire peuvent toujours survenir. Les conseils concernant la diarrhée au Chapitre six peuvent être utiles mais quand une personne souffre d'un empoisonnement alimentaire, il est important de voir sans délai un agent de santé de façon à éviter la perte de poids et l'aggravation de la maladie.

## Innocuité des aliments et hygiène



### Éliminer les matières fécales

- Utilisez des latrines, gardez-les propres et à l'abri des mouches.
- Gardez les environs propres.
- Lavez à l'eau chaude et au savon, les vêtements, le linge de lit et les surfaces susceptibles d'avoir été contaminés par les excréments.

### Hygiène personnelle

- Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau propre et du savon ou avec des cendres avant, durant et après la préparation ou la consommation des aliments, et après avoir été aux toilettes.
- Couvrez toutes les blessures pour prévenir la contamination des aliments durant leur préparation ou leur manipulation.
- Utilisez de l'eau saine et propre provenant de sources protégées. Si l'eau ne provient pas d'une source protégée, elle doit être bouillie durant au moins 10 minutes ou être filtrée.

### **Stockage de l'eau potable**

- Conservez l'eau potable dans un récipient couvert qui doit être nettoyé au moins une fois par semaine.
- Ne plongez pas vos mains ou les tasses dans le récipient.
- Le meilleur récipient est celui qui possède un robinet.

### **Hygiène dans la cuisine**

- Gardez propres toutes les surfaces servant à la préparation des aliments. Utilisez de la vaisselle et des ustensiles propres pour conserver, préparer, servir et manger les aliments.
- Lavez les fruits et légumes avec de l'eau propre.
- Protégez les aliments de la poussière et des mouches.
- Gardez les détritrus dans une poubelle fermée et videz-la régulièrement.

### **La cuisson et la conservation des aliments**

- Couvrez et conservez les aliments dans des récipients à l'abri des insectes.
- Jetez tous les produits alimentaires présentant des risques d'altération (odeur, couleur, pourri ou moisi) ou dont la date limite de vente est dépassée.
- Faites bien cuire les aliments mais ne faites pas trop cuire les légumes.
- Servez les aliments immédiatement après leur cuisson.
- Conservez les aliments frais dans un endroit frais ou au réfrigérateur.
- Ne conservez pas les aliments crus, en particulier la viande, à côté des aliments cuits.
- Evitez de conserver les restes à moins qu'ils ne soient gardés au frais ou au réfrigérateur. Faites-les toujours réchauffer à haute température.

### **Viande, volaille et poisson**

- Faites bien cuire la viande et le poisson; la viande rouge doit toujours être bien cuite.
- Lavez à l'eau chaude et au savon les ustensiles et les surfaces en contact avec la viande, la volaille ou le poisson, avant de préparer d'autres aliments.
- Les œufs doivent être consommés durs. Ne mangez pas d'œufs mollets, d'œufs crus, d'œufs dont la coquille est fêlée, ou tout aliment contenant des œufs crus.

Malgré toutes les précautions prises, des intoxications alimentaires peuvent quand même survenir. Si vous avez la diarrhée, suivez les conseils de la Fiche récapitulative 4, mais en cas de diarrhées sévères, de vomissements ou de douleurs, consultez sans attendre un agent de santé.

# Faire face aux complications du VIH/SIDA

Les suggestions qui sont faites dans ce chapitre concernent les aliments qui doivent être consommés ou évités en fonction des symptômes suivants:

- Diarrhée
- Manque d'appétit
- Nausées et vomissements
- Maux de bouche ou difficulté à manger
- Autres problèmes digestifs
- Changements dans le goût des aliments
- Problèmes de peau
- Refroidissements, toux et rhumes
- Fièvre

Une personne peut avoir deux ou plusieurs de ces affections à la fois. Elle devra donc choisir soigneusement les aliments qui sont appropriés. Comme les personnes réagissent différemment face aux aliments, elles devront faire une sélection de ceux qui leur conviennent le mieux. Un retour à une alimentation variée peut être envisagée dès que le problème est résolu.

## LA DIARRHÉE

Quand une personne a des selles liquides trois fois par jour ou plus, on parle de diarrhée. La diarrhée est un problème pour de nombreuses personnes ayant le VIH/SIDA. Elle entraîne une perte en eau et en minéraux de l'organisme. Cette perte s'en trouve accrue si des vomissements l'accompagnent. Dans les cas sévères, la diarrhée provoque une déshydratation, une mauvaise absorption des aliments, une perte significative de poids et la malnutrition, ce qui aboutit à un affaiblissement et à des troubles supplémentaires. Chez les jeunes enfants, la diarrhée peut rapidement devenir sérieuse et, si elle n'est pas traitée, entraîner la mort.

La diarrhée peut avoir plusieurs causes. Elle peut être le symptôme d’une maladie ou l’effet secondaire d’un médicament, mais elle est souvent provoquée par la contamination d’aliments liée à des problèmes d’hygiène alimentaire. Elle peut être aggravée par la consommation de certains aliments.

Nombreux sont ceux qui pensent à tort que lorsqu’ils ont la diarrhée, ils doivent cesser de manger, de boire et de prendre des médicaments. Diminuer l’apport alimentaire peut aggraver le problème. La prise d’un médicament antidiarrhéique doit être discutée avec l’agent de santé ou le médecin. Il ne faut pas prendre de médicaments qui ont été prescrits à d’autres personnes sans demander l’avis du médecin ou de l’agent de santé.

La diarrhée est le moyen qu’a l’organisme d’évacuer les substances toxiques de l’intestin. Même si la diarrhée cesse généralement au bout de quelques jours, la meilleure chose à faire est de boire beaucoup de liquides (ou une solution de réhydratation par voie orale décrite dans l’encadré page 37-38), continuer à manger, et traiter la cause profonde, si elle est connue, jusqu’à l’arrêt de la diarrhée.

La plupart des cas de diarrhée peuvent être soignées à la maison, en suivant les instructions ci-dessous. Il faut prendre conseil auprès d’un agent de santé si celle-ci perdure plus de trois jours, si la fièvre apparaît, s’il y a du sang dans les selles, ou si vous vous affaiblissez.

Mieux vaut prévenir que guérir. De nombreux cas de diarrhée peuvent être évités en suivant les règles d’hygiène données au Chapitre cinq.

### **N’arrêtez pas de manger quand vous avez une diarrhée; buvez beaucoup**

**Recommandations générales.** Buvez plus de huit tasses de liquides par jour, en particulier de l’eau. L’absorption de liquides sous d’autres formes pour remplacer les pertes en sel et pour fournir de l’énergie est également recommandée. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions d’aliments et de boissons faciles à digérer qui aideront l’organisme à se réhydrater et à compenser les pertes en sels, en énergie et en vitamines.

**Les aliments et les boissons recommandés.** Consommez soupes, jus de fruits dilués avec de l’eau ou une solution de réhydratation par voie orale.

- Mangez des aliments mous, écrasés, moelleux tels que les fruits et les légumes tendres, les bouillies à base de céréales, de riz, de bananes et de pommes de terre ainsi que des ragoûts avec de la farine de maïs raffinée, du riz, de l’orge ou des pommes de terre. Les légumes tendres comprennent également les courges, les citrouilles, les carottes et les soupes de légumes. Voir les recettes en Annexe 1.
- Pour compenser la perte en minéraux, mangez des légumes et des fruits tendres, en particulier les bananes, les mangues, les papayes, les pastèques, les citrouilles, les courges, les pommes de terre et les carottes.

### VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

- Mangez des aliments raffinés (fibres solubles) tels que le riz blanc, la farine de maïs, le pain blanc, les pâtes et les pommes de terre.
- Epluchez et faites cuire les fruits et les légumes de façon à ce qu'ils soient mieux tolérés.
- Mangez tiède plutôt que très chaud ou très froid.
- Mangez plusieurs petits repas.

*Les aliments et les boissons à éviter ou à consommer avec modération.* Certains aliments peuvent aggraver la diarrhée. Essayez d'enlever un aliment à la fois de votre alimentation et voyez si cela fait une différence.

- Les graisses peuvent avoir un effet désastreux sur la diarrhée et provoquer des nausées. L'apport en lipides doit donc être réduit, en ajoutant peu ou pas d'huile de cuisson, en supprimant les graisses visibles (de la viande) et en faisant bouillir les aliments plutôt que de les frire. Les graisses sont toutefois une source importante d'énergie et ne doivent donc pas être supprimées d'un régime à moins que cela ne soit absolument nécessaire.
- Les fruits et légumes verts, qui ne sont pas mûrs, ceux qui sont acides tels que les tomates, l'ananas et les agrumes, peuvent parfois être mal tolérés.
- Certaines personnes ne tolèrent pas le lait; essayez alors de voir si le lait chaud ou le yaourt est mieux digéré.
- Le café, le thé et l'alcool aggravent la déshydratation. Ils doivent être remplacés par d'autres liquides comme l'eau, les tisanes ou les soupes.
- Les aliments très épicés tels que les piments et le poivre peuvent parfois aggraver une diarrhée.
- Les haricots secs, le brocoli, le chou-fleur, le chou, les choux de Bruxelles, les oignons et les poivrons verts provoquent des flatulences et doivent donc être évités.

#### Préparation d'une solution de réhydratation par voie orale



##### *A partir d'un sachet*

Suivez les instructions et faites dissoudre le contenu du sachet dans la quantité appropriée d'eau potable indiquée.

suite...

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

Une personne doit boire aussi souvent que possible tout au long de la journée et de la nuit et après chaque selle. Un adulte a besoin normalement d'environ 1,5 litre ou huit tasses de liquide par jour. Dans les cas graves de diarrhée, cela peut aller jusqu'à trois litres par jour.

**Avec du sucre et du sel**  
Pour un litre d'eau potable, ajouter une demi-cuillère à café de sel et huit cuillères à café de sucre. Bien remuer. L'eau ne doit pas être plus salée que celle des larmes.

**Avec des céréales en poudre**  
Pour un litre d'eau potable, ajouter une demi-cuillère à café de sel et huit cuillères à café de céréales en poudre. Le riz est ce qu'il y a de mieux, mais la farine de blé, de maïs, de sorgho ou les pommes de terre en purée font aussi l'affaire. Faites bouillir 5 à 7 minutes pour obtenir une soupe ou une bouillie liquide. Faites refroidir rapidement la boisson.

## LE MANQUE D'APPÉTIT

Le manque d'appétit est l'un des problèmes les plus fréquents chez les personnes ayant le VIH/SIDA. Il peut y avoir plusieurs causes à cela comme les infections, la douleur (en particulier maux de bouche ou de ventre), la dépression, l'anxiété, la fatigue ou un apport nutritionnel insuffisant. La sensation de faim peut disparaître ou la personne est rapidement repue et ne veut donc plus manger. Il importe toutefois de continuer à se nourrir pour éviter la perte de poids et la malnutrition et conserver ses forces pour accélérer la guérison.

### **Quand vous n'avez pas faim ... le meilleur moyen de retrouver l'appétit est de manger!**

- Essayez différents aliments jusqu'à ce que vous trouviez ceux que vous aimez et faites en sorte d'avoir une alimentation variée.
- Mangez plus souvent des petits repas. Mangez chaque fois que vous avez faim – ne soyez pas trop rigide sur l'heure des repas.
- Essayez les recettes simples de l'Annexe 1 qui peuvent vous aider à retrouver l'appétit.
- Essayez de boire beaucoup d'eau, de lait, de yaourt, de soupes, de tisanes ou de jus tout au long de la journée. Boire surtout après et entre les repas – éviter de trop boire avant ou durant les repas. Des recettes pour des tisanes et des boissons à base d'épices sont données à l'Annexe 1.
- Relevez les plats, agrémentez-les. Assaisonnez avec du jus de citron ou ajoutez des épices telles que la cardamome, le fenouil, la coriandre et la cannelle.
- Évitez les boissons gazeuses, la bière et les aliments tels que le chou, le brocoli et les haricots secs qui provoquent des gaz et vous donnent l'impression d'être ballonné.
- Essayez de rincer votre bouche avant de manger pour que les aliments soient plus frais à votre palais.
- Faites un peu d'exercice comme des promenades en plein air et respirez à pleins poumons pour stimuler l'appétit.
- Mangez dans une pièce aérée, loin des odeurs de cuisine ou désagréables.
- Prenez vos repas avec votre famille ou vos amis. Si vous devez rester alité, ils peuvent rester auprès de vous.
- Évitez l'alcool. Il diminue l'appétit, affaiblit l'organisme et peut interagir avec les médicaments.
- Si la diarrhée, les nausées, les vomissements ou les maux de bouche sont à l'origine de votre manque d'appétit, suivez les instructions données plus loin dans ce chapitre.

### **NAUSÉE ET VOMISSEMENTS**

Avoir des nausées peut entraîner une diminution de l'appétit. Elles peuvent être provoquées par certains aliments, la faim, une infection, le stress et le manque d'eau. Elles peuvent aussi être liées aux effets secondaires d'un médicament bien que certains médicaments puissent soulager les nausées. Un agent de santé saura vous conseiller.

Si des vomissements surviennent, le corps va perdre de l'eau et se déshydrater encore plus vite. Si une personne est trop malade pour manger, des petites mais fréquentes quantités d'eau, de jus de fruit et de soupe pourront l'aider. (Voir Annexe 1.)

### Comment traiter les nausées et les vomissements

#### *Recommandations générales*

- Asseyez-vous pour manger. Attendez au moins une à deux heures après le repas avant de vous allonger.
- Buvez beaucoup après les repas.
- Essayez de ne pas préparer vos repas vous-même. L’odeur des aliments ou de cuisson peut aggraver l’état nauséux. Demandez à quelqu’un de préparer vos repas ou mangez des aliments qui demandent peu de préparation.

#### *Les aliments et les boissons qui sont recommandés*

- Si des vomissements surviennent, buvez des petites quantités d’eau, de soupes et de tisanes à base d’épices (voir Annexe 1). Mangez plutôt des aliments mous et revenez à une alimentation plus solide dès que les vomissements cessent.
- Vous pouvez faire passer la sensation de nausée en sentant une orange fraîche ou le zeste d’un citron ou en buvant un jus de citron dans de l’eau chaude ou une infusion à base de plantes ou au gingembre (voir Annexe 1).
- Mangez des aliments secs et salés comme du pain grillé, des crackers ou des céréales.

#### *Les aliments à éviter*

- Les aliments gras, huileux et très sucrés peuvent aggraver l’état nauséux. Supprimez de vos repas un aliment à la fois pour voir s’il y a une différence. Si oui, évitez l’aliment en question. Ce qui affecte une personne donnée ne concerne pas forcément les autres. Chacun doit trouver ce qui lui convient le mieux.
- Il existe des médicaments qui soulagent les nausées. Parlez-en avec un médecin ou un agent de santé.

## MAUX DE BOUCHE OU DIFFICULTÉ À MANGER

Avoir mal à la bouche et à la langue est fréquent chez les personnes atteintes du VIH/SIDA. Une bouche endolorie peut rendre difficile le fait de manger, entraînant ainsi une diminution de la consommation alimentaire.

### Comment traiter les maux de bouche

- Mangez des aliments mous, écrasés, onctueux ou moelleux tels que l’avocat, la courge, la citrouille, la papaye, la banane, le yaourt, les légumes à la crème, les soupes, les plats à base de pâtes et les aliments hachés.
- Ajoutez du liquide à vos aliments ou ramollissez ceux qui sont secs en les faisant tremper.
- Buvez des boissons fraîches, soupes, jus de fruit ou de légumes.

## VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l’usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

- Utilisez une paille pour tout ce qui est liquide.
- Si les gencives sont sensibles et qu’il n’est pas possible de se brosser les dents, le rinçage de la bouche avec du bicarbonate de soude mélangé à de l’eau rafraîchira la bouche.
- Mastiquez des petits morceaux de mangue verte, de kiwi ou de papaye verte qui peuvent soulager la douleur et la gêne.
- Les boissons telles que les tisanes à base d’épices, l’eau de chou fermenté ou les yaourts peuvent aider à soulager les maux de bouche en cas de douleur lors de la mastication (voir Annexe 1).

### *Les aliments et les boissons à éviter*

- Les aliments très épicés ou très salés tels que les piments et les currys.
- Les aliments acides ou très aigres comme les oranges, les citrons, l’ananas, le vinaigre et les tomates.
- Les boissons et les aliments qui sont trop chauds ou trop froids. Conservez les aliments à température ambiante.
- Les aliments qui nécessitent une longue mastication comme les légumes crus ou ceux qui sont collants et difficiles à avaler comme le beurre de cacahuète.
- Si un candida (muguet) est diagnostiqué, diminuez les aliments sucrés tels que le sucre, le miel, les fruits et boissons sucrés car le sucre peut aggraver la situation.

## AUTRES PROBLÈMES DIGESTIFS

Les personnes atteintes du VIH/SIDA peuvent avoir des problèmes lors de la digestion de certains aliments ou souffrir de constipation et de ballonnement. Ces problèmes sont provoqués par le fait que les bactéries naturellement présentes dans l’intestin sont endommagées, et celles-ci sont nécessaires à la digestion des aliments. Ces bactéries peuvent être détruites par les antibiotiques ou d’autres médicaments.

### Comment traiter ces problèmes

#### *Recommandations générales*

- Une bonne mastication des aliments facilitera la digestion.
- La papaye hachée que l’on ajoute à la viande va l’attendrir et faciliter la digestion.
- Les aliments fermentés tels que l’eau de chou fermenté, les bouillies aigres, le yaourt et les graines germées (voir Annexe 1) peuvent être plus faciles à digérer et favoriser la digestion des autres aliments.
- Utilisez les aliments recommandés comme s’ils étaient des médicaments, en particulier durant et après un traitement antibiotique. Mangez-les trois fois par jour avant ou avec les repas et continuez ainsi durant deux semaines.

*Aliments à éviter*

- Faites l’expérience de supprimer un aliment spécifique et voir si cela vous fait vous sentir mieux. Certaines personnes trouvent que les aliments gras tels que les fritures, les chips, les fromages à pâte dure, le beurre de cacahuète et la crème sont difficiles à digérer. Elles peuvent toutefois reprendre une alimentation variée dès qu’elles se sentent mieux.

*Comment stopper la constipation*

- Mangez des fibres insolubles contenues dans les fruits et légumes crus, les fruits secs, le pain complet bis, les céréales complètes, les noix et les graines oléagineuses.
- Consommez des repas plus légers et plus fréquents tout au long de la journée.
- Buvez beaucoup tout au long de la journée.
- Soyez actif et faites de l’exercice régulièrement pour stimuler l’appareil intestinal et améliorer la digestion.

*Comment prévenir la sensation de ballonnement*

- Ne buvez pas trop en mangeant.
- Evitez les aliments tels que le chou, les haricots secs, les oignons, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et les boissons gazeuses froides qui provoquent des gaz dans l’estomac.
- Certaines personnes ont des problèmes à digérer les aliments complets et les aliments riches en fibres, en particulier lorsque l’alimentation comporte également du sucre et des produits sucrés. Essayez de les supprimer de votre alimentation pendant quelque temps.

**CHANGEMENTS DANS LE GOÛT DES ALIMENTS**

Certaines personnes peuvent avoir l’impression que des aliments n’ont plus le même goût ou la même texture; cela peut être dû aux effets secondaires des médicaments ou aux infections. Elles peuvent alors se mettre à apprécier un aliment qu’elles détestaient auparavant. Ces situations sont courantes durant la maladie.

Comme traiter ces changements

- Faites l’expérience de goûter différents aliments et épices jusqu’à ce que vous trouviez ce qui vous plaît. Essayez d’avoir une alimentation variée.
- Il arrive que la prise de médicaments semble altérer la saveur des herbes et épices comme la menthe, l’ail, le gingembre. Essayez de préparer les aliments avec du sucre, du vinaigre ou du citron à la place.

## LES PROBLÈMES DE PEAU

Les problèmes de peau tels que démangeaisons et plaies sont fréquents chez les personnes atteintes du VIH/SIDA. Les autres problèmes tels que les gerçures ou une mauvaise cicatrisation peuvent être liés à la malnutrition ou à des carences spécifiques en micronutriments.

Un mauvais état de la peau peut être dû à une carence en vitamine A ou en vitamine B6. Bien que de nombreux cas de problèmes dermatologiques nécessitent un traitement médical spécifique, l’ajout d’aliments riches en vitamine A et/ou B6 dans l’alimentation, peut prévenir les problèmes de peau ou améliorer la situation durant quelque temps. Les bonnes sources de vitamine A sont les légumes jaunes, orange et verts ainsi que le foie. Pour ce qui est de la vitamine B6, on la trouve dans les céréales et les céréales complètes, les graines oléagineuses et les noix ainsi que dans les figues et les légumes verts à feuilles.

## RHUMES, TOUX ET GRIPPES

Les rhumes et la grippe sont des infections virales très courantes: elles ont pour conséquences le nez qui coule, une gorge douloureuse, la toux et parfois de la fièvre. Ces infections disparaissent toutefois la plupart du temps sans l’aide de médicaments.

### Comment traiter le rhume et la grippe

- Buvez beaucoup et mettez-vous au repos.
- Préparez des tisanes spéciales contre le rhume (voir Annexe 1) et en boire tant que les symptômes persistent.

Un rhume dure environ une semaine. Si le rhume persiste au-delà ou que d’autres symptômes apparaissent tels qu’une forte fièvre ou une toux très grasse ou avec du sang ou une expectoration malodorante, il faut consulter un agent de santé car il peut y avoir une autre infection.

### La toux

Tousser permet à l’organisme d’évacuer le mucus et les germes des poumons et de la gorge. Il ne faut donc pas prendre de médicaments qui stoppent la toux mais essayer au contraire de fluidifier le mucus.

- Faites des inhalations. Remplissez un bol ou un récipient d’eau chaude et couvrez-vous la tête avec une serviette. Inspirez profondément les vapeurs d’eau durant environ 10 minutes, deux fois par jour. Vous pouvez y ajouter des feuilles d’eucalyptus, de menthe ou de thym, mais cela fonctionne également très bien avec seulement de l’eau chaude.

- Essayez les tisanes d’oignons ou le sirop pour la toux pour apaiser les symptômes (voir Annexe 1).
- Buvez beaucoup d’eau ou d’autres boissons.

### Les maux de gorge

Le mal à la gorge relève souvent du rhume ou de la grippe mais cela est rarement grave, cependant si le mal de gorge persiste plusieurs semaines, il vaut mieux consulter un médecin ou un agent de santé. Voici quelques conseils qui peuvent soulager votre mal de gorge.

- Pressez un citron et ajoutez-y du miel. Prenez une grande cuillère de ce mélange aussi souvent que cela est nécessaire.
- Faites des gargarismes avec une forte solution de sel et d’eau plusieurs fois par jour.
- Préparez des tisanes à base de plantes qui soulagent les maux de gorge (voir Annexe 1) et prenez-en aussi longtemps que les symptômes persistent.

### **FIÈVRE**

- Buvez beaucoup.
- Faites tomber la température en vous enveloppant d’un drap imbibé d’eau froide.
- Essayez les remèdes traditionnels qui font tomber la température comme la tisane de neem (voir Annexe 1). L’aspirine ou le paracétamol sont également préconisés, mais il faut bien lire les instructions figurant sur la posologie – en particulier quand il s’agit d’enfants.
- Ne pas donner d’aspirine aux enfants et aux personnes souffrant de problèmes à l’estomac et aux reins.

## La diarrhée

Quand une personne a des selles liquides trois fois par jour ou plus, on parle de diarrhée. Une bonne alimentation peut aider à prévenir et à contrôler la diarrhée.

### **N'arrêtez pas de manger lorsque vous avez la diarrhée; buvez beaucoup**

- Buvez beaucoup – au moins huit tasses de liquide par jour – pour compenser la perte en eau.
- Buvez des soupes, des jus de fruits dilués à l'eau ou une solution de réhydratation par voie orale.
- Mangez des aliments mous, écrasés, moelleux, tels que les fruits et légumes tendres, les bouillies à base de céréales, de riz, les bananes, les mangues, les papayes, la pastèque, les pommes de terre et les ragoûts avec de la farine de maïs raffinée, du riz, de l'orge ou des pommes de terre. Les légumes tendres comprennent également la courge, la citrouille et la carotte, et les soupes de légumes.
- Mangez des aliments raffinés tels que le riz blanc, la farine de maïs, le pain blanc, les pâtes et les pommes de terre.
- Epluchez et faites cuire les légumes et les fruits, de façon à ce qu'ils soient mieux tolérés.
- Si les graisses provoquent des problèmes, réduisez l'apport en lipides en utilisant moins d'huile de cuisson, en ôtant les graisses visibles ou la peau des viandes et en ayant recours à la cuisson à l'eau plutôt qu'à la friture. Les graisses sont toutefois une source importante d'énergie et ne doivent pas être supprimées de l'alimentation à moins que cela ne soit absolument nécessaire.
- Ne mangez pas d'aliments qui aggravent la diarrhée comme les aliments épicés et les fruits et légumes acides ou pas mûrs.
- Consultez un médecin ou un agent de santé avant de prendre un médicament anti-diarrhéique.

Si les diarrhées persistent plus de trois jours, si la fièvre se déclare, si du sang apparaît dans les selles ou si vous devenez très faible, faites-vous conseiller par un agent de santé.

Une personne doit boire aussi souvent que possible tout au long de la journée et de la nuit et après chaque selle. Un adulte a besoin normalement d'environ 1,5 litre ou 8 tasses de liquide par jour. Dans les cas sévères de diarrhée, cela peut aller jusqu'à trois litres par jour.

## La préparation d'une solution de réhydratation par voie orale



### A partir d'un sachet

Suivez les instructions et faites dissoudre le contenu du sachet dans la quantité appropriée d'eau potable indiquée.



### Avec du sucre et du sel

Pour un litre d'eau potable, ajouter une demi-cuillère à café de sel et huit cuillères à café de sucre. Remuez bien. L'eau ne doit pas être plus salée que celle des larmes.



### Avec des céréales en poudre

Pour un litre d'eau potable, ajoutez une demi-cuillère à café de sel et huit cuillères à café de céréales en poudre. Le riz est ce qu'il y a de mieux, mais la farine de blé, de maïs, de sorgho ou les pommes de terre en purée font aussi l'affaire. Faites bouillir cinq à sept minutes pour obtenir une soupe liquide ou une bouillie liquide. Faites refroidir rapidement.

# Quand vous n'avez pas faim ... la meilleure façon de retrouver l'appétit est de manger!

- Vous pouvez ne plus avoir d'appétit ou bien trouver un changement dans le goût ou la texture des aliments; cela est très fréquent quand on est malade.
- Essayez différents aliments jusqu'à ce que vous trouviez ceux que vous aimez. Ayez une alimentation variée.
- Mangez plus souvent des petits repas. Mangez chaque fois que vous avez faim – ne soyez pas trop rigide sur l'heure des repas.
- Essayez des recettes qui stimulent l'appétit.
- Buvez beaucoup: eau, lait, yaourt, soupes, tisanes ou jus de fruit tout au long de la journée. Buvez surtout entre et après les repas – évitez de trop boire avant ou durant les repas.
- Relevez les plats, agrémentez-les. Assaisonnez avec du jus de citron ou ajoutez des épices telles que la cardamome, le fenouil, la coriandre et la cannelle.
- Evitez les boissons gazeuses, la bière et les aliments tels que le chou, le brocoli et les haricots secs qui provoquent des gaz et vous donnent l'impression d'être ballonné.
- Essayez de rincer votre bouche avant de manger pour que les aliments soient plus frais à votre palais.
- Faites un peu d'exercice, comme des promenades en plein air en respirant à pleins poumons pour stimuler l'appétit.
- Mangez avec votre famille ou vos amis. Si vous devez rester alité, demandez-leur de rester à vos côtés.



## Nausée et vomissements

### Le traitement de la nausée et des vomissements

Certains médicaments peuvent soulager la nausée. Si elle ne disparaît pas, il faut demander conseil auprès d'un agent de santé.

- Asseyez-vous pour manger. Attendez une à deux heures après avoir mangé pour vous allonger.
- Buvez beaucoup après les repas.
- Évitez de préparer vous-même les repas. L'odeur des aliments lors de la préparation ou de la cuisson peut aggraver l'état nauséux. Demandez à quelqu'un de préparer vos repas ou alors mangez des aliments qui demandent peu de préparation.

### Ce qu'il faut boire et manger

- En cas de vomissements, continuez de boire des petites quantités d'eau, de soupe et de tisanes à base d'épices. Mangez des aliments mous et retournez à une alimentation solide dès que les vomissements cessent.
- L'état nauséux peut disparaître en respirant une orange fraîche ou le zeste d'un citron, ou bien en buvant un jus de citron dans de l'eau chaude, ou une tisane à base de plantes ou de gingembre.
- Mangez des aliments secs et salés tels que du pain grillé, des crackers et des céréales.

### Ce qu'il faut éviter

- Les aliments gras, huileux et très sucrés peuvent aggraver l'état nauséux. Essayez de supprimer un aliment à la fois de votre alimentation pour voir si cela fait une différence. Si oui, évitez cet aliment. Ce qui affecte une personne donnée, n'affecte pas obligatoirement les autres. Vous devez trouver ce qui vous convient le mieux.



## Maux de bouche et de gorge ou difficulté à manger

### Recommandations générales

- Mangez des aliments mous, écrasés, onctueux ou moelleux tels que l'avocat, la courge, la citrouille, la papaye, la banane, le yaourt, les légumes à la crème, les soupes, les plats de pâtes et les aliments hachés.
- Faites en sorte que les aliments soient plus liquides ou imbiblez les aliments secs en les faisant tremper.
- Buvez les boissons fraîches, soupes, jus de fruit ou de légumes.
- Utilisez une paille pour tout ce qui est liquide.
- Si les gencives sont sensibles et qu'il n'est pas possible de se brosser les dents, le rinçage de la bouche avec du bicarbonate de soude mélangé à de l'eau rafraîchira la bouche.
- Mastiquez des petits morceaux de mangue verte, de kiwi ou de papaye verte qui peuvent soulager la douleur et la gêne.
- Buvez des tisanes à base d'épices, de l'eau de chou fermenté ou des yaourts.

### Les aliments et les boissons à éviter

- Les aliments très épicés ou très salés tels que les piments et les currys.
- Les aliments acides ou très aigres comme les oranges, les citrons, l'ananas, le vinaigre et les tomates.
- Les boissons et les aliments qui sont trop chauds ou trop froids. Conservez les aliments à température ambiante.
- Les aliments qui nécessitent une longue mastication comme les légumes crus ou ceux qui sont collants et difficiles à avaler comme le beurre de cacahuète.
- Si un candida (muguet) est diagnostiqué, il faut diminuer les aliments sucrés tels que le sucre, le miel, les fruits et boissons sucrés qui peuvent aggraver l'état du malade.



## Rhumes, toux, maux de gorge et fièvre

### Rhumes

- Buvez beaucoup et mettez-vous au repos.
- Essayez des tisanes à base de plantes.

Si le rhume persiste au-delà d'une semaine ou si vous avez une forte fièvre, une toux très grasse ou avec du sang ou une expectoration malodorante, il faut consulter un agent de santé.

### Toux

Tousser permet à l'organisme d'évacuer le mucus et les microbes des poumons et de la gorge. Il ne faut donc pas prendre de médicaments qui stoppent la toux mais essayer au contraire de fluidifier le mucus.

- Faites des inhalations. Remplissez un bol ou un récipient d'eau chaude et couvrez-vous la tête avec une serviette. Inspirez profondément les vapeurs d'eau durant environ 10 minutes, deux fois par jour. Vous pouvez y ajouter des feuilles d'eucalyptus, de menthe ou de thym.
- Essayez des sirops pour la toux préparés à la maison, pour apaiser les symptômes (voir Annexe 1).

### Maux de gorge

- Pressez un citron et ajoutez du miel. Prenez une grande cuillère de ce mélange aussi souvent que cela est nécessaire.
- Essayez les tisanes à base de plantes.

### Fièvre

- Buvez beaucoup.
- Faites tomber la température en vous enveloppant d'un drap imbibé d'eau froide. Préparez des remèdes traditionnels comme la tisane de neem (voir Annexe 1).
- L'aspirine ou le paracétamol peuvent également être administrés, mais il est important de bien lire les instructions figurant sur la notice et de respecter les doses. Ne pas donner de l'aspirine aux enfants ou aux personnes souffrant de problèmes à l'estomac ou aux reins.



# La prise en charge des personnes vivant avec le VIH/SIDA

Ce manuel traite de l'alimentation et de la nutrition en tant que composantes des soins à domicile pour les personnes atteintes du VIH/SIDA. Les besoins nutritionnels doivent être considérés dans le contexte des autres besoins. Comme il a été expliqué dans l'introduction, l'éducation nutritionnelle doit être accompagnée d'autres éléments qui contribuent au bien-être, ce qui inclut les soins sanitaires, le soutien économique et social et, en particulier, une approche positive de la vie. Ce chapitre résume quelques messages généraux, déterminants de soutien social, qui sont importants pour assurer l'efficacité de l'éducation nutritionnelle à la fois pour les personnes ayant le VIH/SIDA et pour celles qui l'entourent.

## **PRENDRE SOIN DE SOI – CONSEILS POUR LA PERSONNE AYANT LE VIH/SIDA**

L'éducation nutritionnelle vient en accompagnement du soutien et des autres conseils destinés à la promotion du bien-être et d'une vie positive. Pour prendre soin de vous-même, voici quelques recommandations d'ordre général.

- L'organisme a besoin d'un supplément de repos. Essayez de dormir huit heures par nuit. Reposez-vous chaque fois que vous êtes fatigué.
- Essayez de ne pas être trop soucieux. Le stress peut affaiblir le système immunitaire. Détendez-vous davantage. Relaxe vous avec des personnes que vous aimez, votre famille, vos enfants et vos amis. Faites des choses que vous aimez, comme écouter de la musique, lire le journal ou un livre.
- Soyez indulgent avec vous-même. Essayez de garder une attitude positive. Se sentir bien contribue au bon état de santé.
- Faites un peu d'exercice. Choisissez une forme d'exercice qui vous plaît.
- Cherchez du soutien et prenez les bons conseils. Demandez conseil aux agents de santé. De nombreux problèmes de santé peuvent être soignés.
- Demandez de l'aide et acceptez-la quand elle vous est offerte.

- Arrêtez de fumer. La cigarette abîme les poumons et de nombreuses autres parties du corps. Fumer rend votre organisme plus vulnérable face aux attaques infectieuses.
- L'alcool est mauvais pour la santé, en particulier pour le foie. Il augmente la vulnérabilité face à l'infection et détruit les vitamines de l'organisme. Sous l'emprise de l'alcool, vous pouvez oublier de vous protéger lors des rapports sexuels.
- Évitez de prendre des médicaments superflus. Ils ont souvent des effets secondaires non souhaités et peuvent interférer avec l'alimentation et la nutrition. Si vous prenez des médicaments, lisez soigneusement la notice.

### LA PRISE EN CHARGE D'UNE PERSONNE AYANT LE VIH/SIDA

La personne qui s'occupe d'une personne ayant le VIH/SIDA peut être un membre de la famille ou, si la personne vit seule, un voisin, un parent ou un ami. Il n'est pas facile de prendre en charge une personne ayant le VIH/SIDA et, quiconque cultive, prépare, cuisine et sert de la nourriture à une personne qui souffre de cette maladie, doit être aidé. La tâche implique de répondre aux besoins de la personne malade en tenant compte de ceux des autres membres de la famille. Trop d'aide mène à la surprotection, et le malade perd sa dignité, son indépendance et le respect de soi. À l'opposé, une aide insuffisante n'apportera pas le soutien nécessaire pour garantir que la personne mange correctement et qu'elle a la force suffisante pour résister à l'infection.

### RECOMMANDATIONS DESTINÉES AUX PERSONNES S'OCCUPANT DE CES MALADES

- Passez du temps avec la personne malade. Discutez avec elle des aliments dont elle a besoin pour maintenir son poids ou grossir, et pour traiter sa maladie. Découvrez le type d'aliments qu'elle aime et qu'elle n'aime pas. Impliquez-la dans la planification de ses repas.
- Suivez l'évolution de son poids. Si possible, pesez-la régulièrement et enregistrez son poids. Cherchez toutes les causes inattendues de perte de poids et réagissez.
- Vérifiez les médicaments qu'elle prend. Lisez les instructions pour voir quand ils doivent être pris, les aliments qui doivent être évités et s'il y a des effets secondaires.
- Soyez encourageant et aimant. Si une personne a une envie particulière soudaine, essayez de la satisfaire. Elle peut subitement cesser d'aimer un

aliment, refuser ce qui a été préparé et vouloir quelque chose de différent. Ce ne sont pas des caprices. Ces changements soudains dans ses goûts sont une conséquence de la maladie.

- Soyez ferme sur l'importance qu'il y a à manger et encouragez-la à manger souvent, mais ne la forcez pas. Lui donner trop à manger d'un seul coup peut l'amener à refuser.
- Si elle est trop malade pour quitter le lit, vérifiez qu'elle a à manger et à boire à portée de main.
- Soyez observateur. Regardez si la maison est propre, qu'il n'y a pas de problème d'hygiène et qu'il y a suffisamment à manger.
- Si la personne malade vit seule, invitez-la chez vous pour un repas. Encouragez les autres membres de la communauté à lui rendre visite et à l'inviter.

Les personnes s'occupant de ces malades auront leurs propres soucis, inquiétudes et questions quant à leur avenir, leur famille ou leur propre santé. Il est important qu'elles s'occupent d'elles-mêmes, qu'elles se reposent suffisamment et qu'elles aient les informations et le soutien appropriés pour mener à bien leur tâche. Les messages ci-dessous sont importants et ne seront jamais assez répétés.

- Le VIH/SIDA ne se propage pas par l'eau ou les aliments.
- Le VIH/SIDA ne peut pas se propager en partageant des aliments, des ustensiles ou de la vaisselle tels que les tasses, assiettes, couteaux et fourchettes, qu'une personne séro-positive a utilisés.
- Le HIV/SIDA ne peut pas se propager en touchant une autre personne, en l'embrassant, en lui serrant la main ou en la tenant normalement. Il n'y a aucune raison d'éviter le contact physique avec une personne vivant avec le VIH/SIDA.



## Prendre soin de soi

### Une existence positive

- L'organisme a besoin de repos supplémentaire. Essayez de dormir huit heures par nuit. Reposez-vous chaque fois que vous êtes fatigué.
- Essayez de ne pas être trop soucieux. Le stress peut affaiblir le système immunitaire. Détendez-vous davantage. Relaxe vous avec des personnes que vous aimez, votre famille, vos enfants et vos amis. Faites des choses que vous aimez, comme écouter de la musique, lire le journal ou un livre.
- Soyez indulgent avec vous-même. Essayez de garder une attitude positive. Se sentir bien contribue au bon état de santé.
- Faites un peu d'exercice. Choisissez une forme d'exercice qui vous plaît.
- Cherchez du soutien et prenez les bons conseils. Demandez conseil aux agents de santé. Nombre de vos problèmes de santé peuvent être soignés.
- Demandez de l'aide et acceptez-la quand elle vous est offerte.
- Arrêtez de fumer. La cigarette abîme les poumons et rend votre organisme plus vulnérable face aux attaques infectieuses.
- L'alcool nuit à la santé. Vous pourriez oublier de vous protéger lors des rapports sexuels.
- Évitez de prendre des médicaments qui sont inutiles. Ils ont souvent des effets secondaires et peuvent interagir avec les aliments et la nutrition. Si vous devez prendre des médicaments, lisez attentivement la notice.



## La prise en charge d'une personne ayant le VIH/SIDA

S'occuper d'une personne ayant le VIH/SIDA n'est pas facile. Reposez-vous suffisamment. Accordez-vous des moments de répit. Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous aider.

- Passez du temps avec la personne malade. Discutez avec elle des aliments dont elle a besoin pour maintenir son poids ou grossir, et pour traiter sa maladie. Découvrez le type d'aliments qu'elle aime et qu'elle n'aime pas. Impliquez-la dans la planification de ses repas.
- Suivez l'évolution de son poids. Si possible, pesez-la régulièrement et enregistrez son poids. Cherchez toutes les causes inattendues de perte de poids et réagissez.
- Vérifiez les médicaments qu'elle prend. Lisez les instructions pour vérifier quand ils doivent être pris, les aliments qui doivent être évités et s'il y a des effets secondaires.
- Soyez encourageant et aimant. Si une personne a une envie particulière soudaine, essayez de la satisfaire.
- Soyez ferme sur l'importance qu'il y a à manger et encouragez-la à manger souvent, mais ne la forcez pas. Lui donner trop à manger d'un seul coup peut l'amener à refuser.
- Si elle est trop malade pour quitter le lit, vérifiez qu'elle a à manger et à boire à portée de main.
- Soyez observateur. Vérifiez si la maison est propre, qu'il n'y a pas de problème d'hygiène évident et qu'il y a suffisamment à manger.
- Si la personne malade vit seule, invitez-la chez vous pour un repas. Encouragez les autres membres de la communauté à lui rendre visite et à l'inviter.

# Traitements et remèdes à base de plantes

Les conseils présentés dans ce chapitre sont basés sur les connaissances acquises par les personnes vivant avec le VIH/SIDA en matière de remèdes et de traitements à base de plantes. Les auteurs de cet ouvrage ne prétendent pas avoir la compétence technique pour cautionner leur efficacité thérapeutique.

En matière de santé et de nutrition, de nombreuses communautés ont leur propre savoir basé sur les traditions locales et leur culture. Il est important de comprendre et d'être sensible à ces croyances populaires et aux nombreux types de soins traditionnels disponibles. Ils représentent une alternative à la médecine générale classique et seront la seule option possible pour de nombreuses personnes. Toutes les recommandations médicales extérieures que les personnes reçoivent seront comparées à leurs pratiques culturelles et aux recommandations de leur guérisseur traditionnel. Les personnes ne les suivront que si les recommandations qu'elles reçoivent leur semblent sensées et leur apportent quelque chose.

Certaines croyances et pratiques alimentaires traditionnelles peuvent être inutiles. Il est important de mieux comprendre les pratiques locales et d'expliquer aux personnes vivant avec le VIH/SIDA ainsi qu'aux guérisseurs traditionnels quand et pourquoi de telles pratiques doivent être évitées. Néanmoins, les bonnes pratiques traditionnelles qui fournissent des remèdes immédiatement accessibles, efficaces et à bon marché doivent être identifiées et promues.

## **TRAITEMENTS TRADITIONNELS: LES APPROCHES À PROMOUVOIR LOCALEMENT**

Les traitements traditionnels diffèrent énormément d'une région à l'autre et sont souvent très spécifiques à un lieu. Par conséquent, les traitements localement reconnus et disponibles doivent être pris en considération et leurs avantages et inconvénients débattus. L'information peut être obtenue au sein des cliniques, des

centres de soins et des organisations de soutien et d’information locale du VIH/SIDA. Dans certains pays, les associations de guérisseurs traditionnels peuvent également apporter des informations supplémentaires.

Le traitement de la maladie génère souvent une frustration chez les personnes souffrant du VIH/SIDA. Les personnes souffrant du VIH/SIDA se posent souvent beaucoup de questions sur le traitement de la maladie.

Le VIH/SIDA est une maladie récente et, jusqu’à présent, il n’a pas été prouvé que les médicaments traditionnels peuvent traiter le VIH et soigner le SIDA. Cependant, certains médicaments traditionnels peuvent aider à traiter de nombreux symptômes des infections opportunistes qui sont une conséquence du SIDA. Alors que certains de ces médicaments peuvent incontestablement être utiles, d’autres peuvent se révéler dangereux, car ils peuvent faire plus de mal que de bien. Ils peuvent être chers et compromettre encore davantage le budget familial et notamment le budget alimentaire. Ils peuvent aussi entraîner la mise à l’écart de certains aliments. Il est donc toujours recommandé de discuter des traitements avec un agent de santé ou un nutritionniste et d’éviter tout traitement ou pratique telle que le jeûne, qui pourrait peut-être réduire la consommation alimentaire et entraîner une perte de poids.

## LES HERBES ET LES ÉPICES

Les herbes et les épices peuvent faciliter la digestion, stimuler l’appétit et conserver les aliments. Une liste de ces herbes et de leurs effets bénéfiques d’après les personnes vivant avec le VIH/SIDA est donnée dans le tableau ci-contre. Elles n’auront pas le même effet sur tout le monde. Les personnes peuvent essayer ces herbes et voir d’elles-mêmes si elles les aident ou non. Elles peuvent également se renseigner sur d’autres remèdes utilisés dans leur pays et qu’elles souhaitent ajouter.

Souvenez-vous que herbes et épices ne doivent être utilisées qu’en quantités modérées. Une quantité trop importante peut causer des problèmes et avoir des effets toxiques; en outre, la fonction bénéfique des herbes et des épices n’en sera pas augmentée. Elles ne peuvent remplacer une alimentation saine ni se substituer à un régime sain et équilibré.

Herbes	<b>Bénéfices tirés par certaines personnes vivant avec le VIH/SIDA</b>	<b>Mode d'emploi</b>
<b>Aloe</b>	Aide à soulager la constipation	L'utiliser comme extrait; faire bouillir et boire la décoction. Doit être utilisée en petites quantités, arrêter immédiatement si crampes ou diarrhées surviennent
<b>Basilic</b>	Aide à soulager la nausée et facilite la digestion; a une fonction antiseptique sur les maux de bouche	Ajouter aux aliments pour traiter la nausée et les problèmes digestifs. Utiliser en gargarisme pour les maux de bouche
<b>Calendula</b>	Les fleurs ont une fonction antiseptique, anti-inflammatoire et curative. A une action sur les infections de la partie supérieure du tube digestif	Utiliser en compresses pour traiter les plaies infectées. En tisane, pour favoriser la digestion
<b>Cardamome</b>	Facilite les fonctions digestives, soulage la douleur, la diarrhée, la nausée, les vomissements et agit sur la perte d'appétit	Ajouter aux aliments durant la cuisson ou la préparer en tisane
<b>Cayenne</b>	Stimule l'appétit, aide à lutter contre l'infection, soigne les ulcères et les inflammations intestinales	Ajouter une pincée sur les aliments crus ou cuits. Pour une boisson énergétique, ajouter au jus de fruit ou à de l'eau
<b>Camomille</b>	Facilite la digestion et soulage les nausées	Préparer une tisane avec les feuilles et les fleurs et boire plusieurs tasses par jour
<b>Cannelle</b>	Efficace contre les rhumes et en cas de fatigue après une grippe ou un rhume. Egalement utilisée quand la personne a froid, en cas de diarrhées et de nausées. Stimule l'appétit. Stimule en douceur l'appareil digestif, favorisant le transit intestinal	À ajouter aux plats ou en tisane, en particulier la tisane de cannelle au gingembre pour les pneumonies ou la tuberculose (voir recette Annexe 1)

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

<b>Clou de girofle</b>	Stimule l'appétit, aide les digestions difficiles, soulage la diarrhée, les nausées et les vomissements	Utilisé dans les soupes, les ragoûts, les jus de fruits chauds et les tisanes
<b>Coriandre</b>	Ouvre l'appétit et réduit les flatulences, a des propriétés bactéricides et antifongiques	Ajouter les feuilles dans les plats
<b>Eucalyptus</b>	A une fonction anti-bactérienne, en particulier sur les poumons et en cas de bronchites. L'huile d'eucalyptus obtenue à partir des feuilles, augmente le flux sanguin et réduit les symptômes de l'inflammation	Préparer une tisane à partir des feuilles ou avec de l'extrait (voir recette Annexe 1)
<b>Fenouil</b>	Ouvre l'appétit, combat les flatulences et expulse les gaz	L'utiliser comme une épice sur les aliments ou utiliser les graines pour en faire une tisane. Ne l'utiliser qu'en petites quantités
<b>Ail</b>	A une fonction anti-bactérienne, antivirale et antifongique, en particulier au niveau de l'appareil intestinal, des poumons et du vagin. Facilite la digestion et diminue la sensation de faiblesse. Bon également contre le muguet, les infections de la gorge, l'herpès et la diarrhée	En tisane ou en boisson énergétique (voir recette Annexe 1) ou en cuisine
<b>Gingembre</b>	Améliore la digestion, a un effet énergisant, soulage la diarrhée et stimule l'appétit. Utilisé pour le traitement du rhume, de la grippe et des nausées	Utiliser soit comme épice dans les plats ou en tisane (voir recette Annexe 1)
<b>Citron</b>	A des propriétés anti-bactériennes et facilite la digestion	Ajouter du jus de citron dans les aliments ou les boissons
<b>Citronnelle</b>	A un effet calmant, apaise la digestion et calme le stress	A boire en tisane

## VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

<b>Menthe</b>	A un effet anti-inflammatoire et facilite la digestion	A boire en tisane ou en gargarisme pour les maux de bouche. Mastiquer des feuilles de menthe pour faciliter la digestion
<b>Neem</b>	Fait chuter la température	Prendre une brindille fraîche de neem, ôter les feuilles et faire bouillir l'écorce dans de l'eau, boire en infusion. L'écorce peut également être mastiquée
<b>Persil</b>	Réduit les coliques intestinales. Stimule les sécrétions gastriques et ouvre l'appétit. Les graines sont utilisées dans les cas de rétention d'eau	Manger cru ou cuit avec les aliments
<b>Menthe poivrée</b>	Agit contre la nausée. Réduit les coliques (douleurs abdominales et crampes), agit sur les diarrhées et stoppe les vomissements. Utilisée pour soulager la tension et contre les insomnies	En infusion, faire bouillir les feuilles environ 10 minutes. En ajout sur les plats. (Il est facile de faire pousser cette plante dans le jardin ou dans un pot près de la maison)
<b>Thym</b>	A une fonction antiseptique et antifongique. Soulage la toux nerveuse et augmente les sécrétions des muqueuses. Stimule la digestion et le développement de la bonne flore intestinale	En gargarisme ou en bain de bouche, en douche vaginale ou en infusion (particulièrement efficace pour l'intestin)
<b>Curcuma</b>	Ades propriétés digestives, antiseptiques et antioxydantes	Utilisé en poudre dans le riz, les céréales, etc.

# Annexes

# Recettes et aliments pour un régime sain

Le formulaire ci-dessous peut être utilisé par le pourvoyeur de service ou l'agent communautaire chargé de l'éducation nutritionnelle des personnes vivant avec le VIH/SIDA. Il vous recommandera une ou plusieurs recettes selon la complication ou la maladie.

Nom	Date
<b>Recettes pour ...</b> (indiquer la complication, par exemple: diarrhée, maux de bouche, etc.)	
<b>Complications</b> (commentaires spécifiques tels que diarrhée durant tant de jours, aliments à déconseiller, etc.)	
<b>Recettes</b>	
<b>Remarques</b>	

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

## RECETTES POUR PRENDRE DU POIDS ET POUR COMBATTRE LA DIARRHÉE, LES MAUX DE BOUCHE, LES NAUSÉES, LES VOMISSEMENTS ET AUTRES PROBLÈMES DIGESTIFS

Les recettes sélectionnées ci-dessous sont élaborées à partir d'aliments et de boissons qui peuvent aider à traiter certaines des complications les plus communes liées au VIH/SIDA. Toutes les recettes doivent être testées dans les pays et les situations locales et être adaptées selon les aliments disponibles localement et les préférences alimentaires.

Les personnes vivant avec le VIH/SIDA peuvent avoir des problèmes de digestion des lipides (en particulier quand elles souffrent de diarrhées). Dans ce cas, il faut utiliser les graisses avec modération en suivant les instructions données.

### Haricots à la tomate (facile et rapide à préparer)

*1 boîte moyenne de haricots blancs, 1 boîte moyenne de tomates ou 5 tomates fraîches coupées en morceaux, persil, feuilles de basilic, fromage râpé*

Mélanger les haricots blancs et les tomates. Porter le tout à ébullition et remuer doucement durant 10 minutes. Ajouter les herbes fraîchement coupées. Saupoudrer de fromage râpé avant de servir.

(Vous pouvez également ajouter de la viande hachée ou des feuilles vertes coupées et faire cuire à feu doux.)

### Potage de haricots secs

*Haricots secs, eau, sel*

Bien faire cuire les haricots secs dans de l'eau bouillante (il faudra utiliser plus d'eau que d'habitude). Boire le potage ou l'utiliser comme base pour d'autres soupes. Le servir aux membres de la famille ne souffrant pas de diarrhée.

(Vous pouvez aussi faire bouillir du riz, de la farine de maïs ou de mil avec le potage pour ajouter des glucides qui fournissent de l'énergie.)

### Bœuf et lentilles

*Bœuf haché, oignon, margarine, lentilles (les faire tremper tout la nuit), carottes, sel, poivre, eau, épinards ou autres feuilles vertes, jus de citron*

Faire revenir le bœuf et l'oignon coupé dans de la margarine dans une grande poêle. Quand la viande est dorée, ajouter les lentilles, les carottes coupées en petits morceaux, le sel et le poivre. Ajouter l'eau, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (environ 30 minutes). Ajouter les feuilles vertes et laisser cuire encore 10 minutes. Presser un jus de citron au moment de servir.

### Bouillon de bœuf

*Bœuf, eau, carotte, oignon, persil, sel et poivre*

Faire cuire le bœuf dans de l'eau avec les légumes coupés en morceaux et le persil jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit. Assaisonner selon votre goût.

### Soupe de carottes

*Carottes, eau, sel, cannelle (facultatif)*

Couper les carottes en morceaux et les porter à ébullition dans l'eau. Laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les écraser en purée. Ajouter une pincée de sel et de cannelle en poudre.

### Ragoût de poulet

*Morceaux de poulet (cuits ou crus), oignons, ail, huile, pommes de terre, carottes, citrouille, eau, feuilles vertes*

Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile. Ajouter le poulet, les pommes de terre, les carottes et la citrouille. Couvrir avec de l'eau. Amener à ébullition et laisser cuire ensuite à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Ecraser les légumes et le poulet. Ajouter les feuilles vertes finement hachées avant de servir.

(En cas de maux de bouche, faire le ragoût sans poulet et écraser les légumes jusqu'à obtention d'une purée onctueuse. Couper le poulet en petits morceaux, le faire cuire séparément et l'ajouter ensuite aux légumes.)

### Soupe de maïs et de fromage

*2 tasses de pommes de terre, 1 tasse de carottes, 1 tasse de céleri, eau, 1 boîte de maïs en conserve, lait, 1 tasse de fromage râpé, sel et poivre*

Couper les pommes de terre, les carottes et le céleri en morceaux, ajouter une tasse d'eau et maintenir à ébullition 15 minutes. Ajouter le maïs et laisser cuire 5 minutes supplémentaires à feu doux. Ajouter le lait et laisser cuire jusqu'à ébullition. Retirer du feu et ajouter le fromage râpé. Saler et poivrer.

### Boisson énergétique

*1 grosse gousse d'ail, curcuma, gingembre frais finement râpé ou gingembre en poudre, eau, lait*

Faire cuire dans l'eau tous les ingrédients. Laisser mijoter 10 minutes. Laisser à peine refroidir. Ajouter une cuillère à café de miel ou de sucre si vous préférez sucrer la boisson.

(En cas de diarrhées ou de difficultés à digérer le lait, remplacez-le par de l'eau.)

## Annexe 1 – Recettes et aliments pour un régime sain

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### Poisson au curry et riz jaune

*Poisson, oignons, ail, gingembre, huile, tomates, curry doux en poudre, n'importe quel mélange de légumes, eau, jus de citron, noix de coco séchée, confiture, sel*

*Pour le riz: riz, eau, curcuma, noix de coco séchée, confiture, jus de citron, sel*

Emincer et faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre, dans un peu d'huile. Faire dorer. Ajouter les tomates coupées en morceaux. Ajouter le curry en poudre, le poisson et les légumes. Laisser cuire jusqu'à ce que tout soit tendre. Ajouter de l'eau si nécessaire. Ajouter le jus de citron, la noix de coco séchée, la confiture et saler selon votre goût.

(Préparer le riz comme vous avez l'habitude de le faire, mais ajouter le curcuma dans l'eau dès le début de la cuisson. Le riz deviendra jaune.)

### Ail à l'huile

*Ail écrasé, huile végétale*

Mettre l'ail écrasé dans l'huile. Laisser la préparation dans un endroit chaud durant trois jours. Filtrer l'huile. La conserver dans un endroit frais. À utiliser pour la cuisine, les salades, etc.

### Boisson au gingembre

*8 tasses d'eau potable, 3 cuillères à café de gingembre, 2 cuillères à café de sucre, 1 petit ananas coupé en petits morceaux*

Mélanger tous les ingrédients et conserver dans un endroit chaud durant une journée dans un récipient propre et couvert. Boire le jus.

(Vous pouvez manger l'ananas.)

### Tisane au gingembre

*Gingembre, eau*

Ecraser le gingembre dans de l'eau froide et faire bouillir durant 10 minutes. Conserver dans un récipient couvert, filtrer et boire trois tasses de cette infusion par jour avant les repas.

### Ragoût de légumes

*Légumes verts ou tout autre légume (chou, citrouille, courge, haricots verts, haricots germés et pois), oignons, ail, gingembre, cannelle, coriandre ou curry doux en poudre, piment (si vous aimez épicé), huile, viande coupée en morceaux (facultatif: utiliser les os ou un hachis de viande), eau, carottes, tomates, pommes de terre, jus de citron*

Emincer et faire revenir les oignons, l'ail et les épices à feu moyen dans un peu d'huile. Quand les oignons sont dorés, ajouter la viande et l'eau. Faire cuire la viande à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit tendre et cuite. Ajouter les légumes coupés en petits morceaux, sauf les légumes verts. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les légumes verts coupés en petits morceaux, 10 minutes avant la fin de la cuisson. Ajouter du jus de citron pour faciliter la digestion.

### Sauté riche en protéines

*Poulet, viande (y compris le foie), poisson, huile, oignons, ail, cannelle, gingembre, clous de girofle, mélange de légumes, eau, jus de citron*

Mettre deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Couper la viande ou le poisson en petits morceaux et faire revenir avec les oignons, l'ail et les épices jusqu'à ce que tout soit doré. Ajoutez les légumes en morceaux et un quart de tasse d'eau. Couvrir et baisser le feu. Cuire à peine cinq minutes, de façon à ce que les légumes restent croquants. Ajouter un filet de jus de citron.

### Soupe de lentilles ou de pois cassés

*Lentilles ou pois cassés secs, eau, légumes (carottes, pommes de terre, légumes verts ou autres), sel, ail*

Faire tremper les légumes secs dans l'eau toute la nuit. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les légumes coupés en morceaux et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter sel et ail.

### Bouillie de lentilles

*Lentilles, beurre de cacahuète*

Faire rôtir les lentilles et les écraser. Les faire cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le beurre de cacahuète et mélanger.

(Vous pouvez utiliser des haricots blancs [doliques] ou des haricots secs à la place des lentilles.)

## Annexe 1 – Recettes et aliments pour un régime sain

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### Ragoût de foie

*Foie, ail, margarine ou huile, citrouille, mélange de soupe (riz, orge, lentilles et pois cassés), eau, thym, sel et poivre*

Couper le foie en petits morceaux et le faire sauter avec l'ail dans un peu d'huile ou de margarine. Ajouter la citrouille râpée, le mélange de soupe, l'eau, le thym, le sel et le poivre. Amener à ébullition et laisser mijoter une heure environ.

### Mélange de haricots secs avec épinards

*Mélange de haricots secs, eau, sel, oignons, ail, margarine ou huile, tomates, épinards ou autres feuilles vertes, poivre*

Mettre les haricots secs à cuire dans l'eau. Faire revenir les oignons et l'ail dans un peu de margarine ou d'huile. Ajouter les tomates coupées en morceaux, les haricots cuits à l'eau et amener à ébullition. Ajouter les épinards (ou autres feuilles vertes) coupés en petits morceaux et poivrer. Couvrir et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les feuilles deviennent tendres.

### Bouillie de flocons d'avoine

*Flocons d'avoine, lait, beurre ou margarine, sel, sucre*

Faire cuire lentement les flocons d'avoine dans le lait durant environ 15 minutes. Ajouter un peu de beurre ou de margarine, une pincée de sel et de sucre selon votre goût. Servir tiède.

(En cas de diarrhée et/ou de problèmes digestifs, remplacer le lait par de l'eau et supprimer ou diminuer la quantité de beurre/margarine.)

### Poisson séché à la sauce de cacahuète

*2 oignons, margarine, gingembre, 150 g de poisson séché, 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète, un demi-litre de lait, sel, poivre, jus de citron, une demi-cuillère à soupe de sucre brun*

Faire revenir les oignons émincés dans un peu de margarine. Ajouter le gingembre et le poisson. Faire revenir environ 10 minutes. Ajouter le beurre de cacahuète et verser le lait jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse. Saler et poivrer. Ajouter un jus de citron pressé et du sucre avant de servir. Servir avec du riz, de la farine de maïs ou du mil.

### Fruit du baobab en bouillie

*Fruit du baobab, eau ou lait, sucre*

Ouvrir le fruit. Passer au tamis pour séparer la poudre des graines et des fils. Mélanger la poudre avec de l’eau ou du lait, faire bouillir et laisser mijoter durant 20 minutes. Sucrez selon votre goût.

### Soupe de potiron

*Potiron ou courge, oignon et ail, cannelle, huile, eau, noix de coco*

Couper le potiron ou la courge, l’oignon et l’ail en morceaux. Faire revenir l’oignon, l’ail et la cannelle dans un peu d’huile. Ajouter le potiron. Couvrir d’eau et amener à ébullition. Laisser mijoter jusqu’à ce que le potiron soit bien cuit. Saupoudrer de noix de coco râpée avant de servir.

### Potiron en ragoût

*Potiron ou courge, bœuf*

Faire cuire le bœuf à l’eau avec des morceaux de potiron. Ils doivent être bien tendres. Ecraser le potiron. Couper le bœuf en petits morceaux et l’ajouter au potiron.

(Vous pouvez également ajouter au ragoût du riz, de la farine de maïs ou du mil. Cela en fera un plat plus riche en glucides, source d’énergie.)

### Riz et soupe d’épinards

*Riz, eau, sel, épinards, beurre de cacahouète*

Une tasse de riz pour quatre tasses d’eau salée. Couvrir, amener à ébullition et laisser cuire jusqu’à ce que le riz soit tendre (environ 40 minutes). Ajouter les épinards hachés et deux cuillères à soupe de pâte d’arachide au riz. Remuer et laisser cuire doucement durant environ 10 minutes supplémentaires.

### Bouillie de riz

*Riz, sel, cannelle et sucre*

Ajouter une tasse de riz à trois tasses d’eau salée. Couvrir, amener à ébullition et laisser cuire doucement durant une heure. Ajouter cannelle et sucre au moment de servir.

## Annexe 1 – Recettes et aliments pour un régime sain

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### Soupe de riz

*Riz, eau, sel*

Ajouter une tasse de riz à quatre tasses d'eau salée. Couvrir, amener à ébullition et laisser cuire doucement jusqu'à cuisson complète (environ 40 minutes).

(D'autres ingrédients peuvent être ajoutés selon l'envie et la tolérance comme des carottes râpées, du potiron, de la patate douce ou de la pomme; de l'ail écrasé et du foie haché.)

### Œufs brouillés aux légumes verts

*Œufs, huile, oignons, feuilles vertes finement coupées (ou pousses)*

Huiler légèrement une poêle. Sur feu moyen, faire revenir les oignons. Ajouter les feuilles puis faire cuire environ trois minutes. Tout en remuant vivement, ajouter les œufs aux autres ingrédients et faire cuire.

### Sauté de graines de légumineuses germées

*Graines germées, huile végétale, eau, jus de citron (facultatif)*

Mettre un peu d'huile dans une poêle, ajouter les graines et un peu d'eau, couvrir et laisser cuire environ 10 minutes. Vous pouvez ajouter un jus de citron.

(Accompagner de céréales telles que riz, maïs, avoine, orge, mil et sorgho.)

### Soupe de patates douces

*Patates douces, eau, sel, fromage râpé, yaourt*

Peler les patates, les couper en morceaux et les faire cuire dans un peu d'eau pour les ramollir. Les écraser et rajouter un peu d'eau pour en faire une soupe. Ajouter du sel, le fromage et le yaourt et amener la soupe à ébullition en remuant souvent. Servir.

(En cas de diarrhée, supprimer le fromage.)

### Ragoût de légumes à la viande

*Viande, oignon, poireau, carottes, pommes de terre, huile, eau, ail, sel et poivre*

Couper la viande et les légumes en petits morceaux. Faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée, ajouter l'oignon et le poireau et faire revenir l'ensemble. Ajouter ensuite les autres légumes, l'eau et l'ail écrasé. Faire cuire jusqu'à ce que ce soit tendre. Saler et poivrer.

### Compote de pommes

*Pommes, eau, sucre, cannelle*

Eplucher et couper les pommes en quartiers. Les mettre à cuire dans un peu d'eau. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les écraser, ajouter le sucre et la cannelle.

### Crème d'avocats

*Avocats écrasés, yaourt ou lait fermenté épais, jus de citron, oignon cru finement émincé, ail, tomate*

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

### Milk-shake de banane et papaye

*Banane, papaye, lait, lait fermenté ou yaourt*

Bien écraser les fruits ou les passer au mixer. Mélanger avec du lait, du lait fermenté ou du yaourt.

### Pâte de haricots blancs (doliques)

*Une tasse et demie de haricots blancs cuits à l'eau, eau, sel, 1 cuillère à soupe d'oignon haché, 1 cuillère à café de margarine, 1 cuillère à café de jus de citron*

Faire cuire à l'eau les haricots blancs avec un peu de sel jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Les écraser pour en faire une pâte onctueuse. Ajouter l'oignon, la margarine et le jus de citron, et mélanger.

(Vous pouvez aussi utiliser des pois bambara ou des haricots secs.)

### Crème de cacahouète

*Une demi-tasse d'oignons finement coupés, ail écrasé, 1 cuillère et demie à soupe d'huile, 1 demi-tasse d'eau bouillie, 1 tasse de beurre de cacahouète, jus et zeste d'un demi-citron, une demi-cuillère à soupe de gingembre frais râpé, miel ou sucre, une demi-cuillère à café de piment de cayenne (si vous aimez épicé), une tasse et demie de lait.*

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter tous les ingrédients, excepté le lait et remuer. Faire cuire la sauce à feu moyen jusqu'à obtention d'une crème. Ajouter le lait en le remuant doucement. Cuire quelques minutes.

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### Eau de chou fermenté

*Chou cru émincé, eau*

Laver le chou et le mettre à tremper dans l'eau: une tasse de chou pour trois tasses d'eau. Couvrir hermétiquement durant deux ou trois jours. Filtrer l'eau, et la conserver dans un endroit frais ou au réfrigérateur. La boisson est prête à boire quand il commence à y avoir des bulles.

Boire une demi-tasse trois fois par jour pour tous les problèmes digestifs.

(Vous pouvez recommencer l'opération en prélevant une demi-tasse de cette eau fermentée pour la recycler pour une deuxième opération mais ne laisser macérer qu'un jour seulement.)

### Sauce Blanche

*1 cuillère à soupe de margarine, 1 cuillère à soupe de farine, 1 tasse de lait ou de bouillon (voir recette du bouillon de bœuf)*

Faire fondre la margarine dans une casserole. Retirer du feu. Ajouter la farine en mélangeant. Remettre sur le feu et remuer jusqu'à ce que ce soit fondu. Ajouter doucement le lait ou le bouillon et battre au fouet jusqu'à obtention d'une crème épaisse et lisse.

## **TISANES POUR LE RHUME, LA TOUX, LES MAUX DE GORGE ET LA GRIPPE**

Pour avoir le meilleur résultat possible, il est préférable de préparer ces tisanes au dernier moment, trois fois par jour et de les boire chaudes. Si toutefois cela n'est pas possible, les préparer le matin et les réchauffer au moment de boire ou les boire même froides durant la journée.

### Tisane d'ail (gorge douloureuse)

Hacher 3-4 gousses d'ail. Ajouter une tasse d'eau bouillante. Faire bouillir 10 minutes. Couvrir et laisser refroidir. Ajouter sucre ou miel selon votre goût. Boire une tasse trois fois par jour.

### Tisane de gingembre et de cannelle (pour toux et pneumonie)

Ajouter une demi-cuillère à café de gingembre frais râpé dans une tasse d'eau bouillante. Laisser bouillir doucement 10 minutes. Ajouter un quart de cuillère à café de cannelle en poudre. Couvrir et laisser infuser cinq minutes. Filtrer. Boire une tasse trois fois par jour. Commencer dès que les symptômes apparaissent.

### Tisane de goyave (pour un rhume persistant)

Mettre une goyave, un citron pressé et une feuille d’eucalyptus dans une tasse d’eau bouillante. Couvrir et laisser infuser cinq minutes. Boire trois fois par jour.

### Tisane de citron (pour la grippe)

Presser un citron. Ajouter le jus à une demi-tasse d’eau bouillie. Ajouter miel ou sucre. Boire une tasse de tisane aussi chaude que possible trois fois par jour.

### Tisane d’oignon (nez bouché et qui coule)

Mettre un quart d’oignon dans une tasse d’eau bouillante. Couvrir et laisser infuser cinq minutes. Filtrer. Jeter l’oignon. Boire une tasse trois fois par jour.

### Tisane de thym (pour la toux sèche)

Ajouter un quart de cuillère à café de feuilles de thym séchées dans une tasse d’eau bouillante. Couvrir et laisser infuser cinq minutes. Filtrer. Boire une tasse trois fois par jour.

## SIROPS POUR CALMER LA TOUX

### Pour adulte

Mélanger miel, jus de citron et liqueur de canne. Bien remuer. Prendre une cuillère à café trois fois par jour.

(L’autre possibilité est de mélanger du miel avec du jus de citron et ajouter deux gousses d’ail finement écrasées. Bien remuer. Prendre une cuillère à café trois fois par jour.)

### Pour enfant

Mélanger miel, jus de citron et eau. Bien remuer. Donner à l’enfant une cuillère à café trois fois par jour.

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### **EXTRAITS POUR LES MAUX DE GORGE**

Mettre trois gouttes d'un des extraits ci-dessous à l'arrière de la langue. Cela désinfectera la gorge. Utiliser l'extrait dès que vous sentez un début de mal de gorge. Continuer à mettre des gouttes toutes les deux ou trois heures jusqu'à ce que vous ne sentiez plus la douleur.

(Vous pouvez aussi utiliser l'extrait pour préparer un sirop contre la toux.)

#### **Extrait d'eucalyptus**

Remplir une bouteille propre avec des feuilles d'eucalyptus. Bien les tasser avec une aiguille à tricoter ou un bâton pour comprimer un maximum de feuilles. Remplissez avec de l'alcool (dilution à 40°). Presser à nouveau pour évacuer l'air. Fermer la bouteille. Mettre à l'abri de la lumière durant deux semaines. Filtrer avant utilisation.

#### **Extrait de thym**

Utilisez 20 g de feuilles de thym séchées (ou une recharge). Ajoutez 100 ml d'alcool (dilution à 40°). Conserver dans une bouteille fermée à l'abri de la lumière durant deux semaines. Filtrer avant utilisation.

### **FIÈVRE**

#### **Tisane de neem**

Couper une branche de neem. Oter les feuilles et faire bouillir l'écorce dans l'eau. L'écorce peut également être mastiquée.

## COMMENT FAIRE GERMER LES GRAINES DESTINÉES À ÊTRE MANGÉES

Les germes sont des graines qui donnent une nouvelle plante.

### Avantages des graines germées

- Elles augmentent le contenu en vitamines, en minéraux et en protéines des aliments
- Elles contiennent des enzymes qui facilitent la digestion des aliments
- Elles demandent un temps de cuisson moins long
- C'est un moyen facile et peu onéreux d'obtenir des aliments frais

### Méthode de germination

- Mettre dans un bocal la quantité de graines indiquée sur le tableau
- Remplir le bocal avec de l'eau propre
- Utiliser un élastique pour maintenir la gaze ou le tissu qui recouvre le pot
- Laisser tremper les graines toute la nuit (ou selon les indications du tableau)
- Egoutter
- Mettre le bocal de telle manière que l'eau s'écoule (un égouttoir à vaisselle est parfait pour cela)
- Conserver le bocal à l'abri de la lumière jusqu'à ce que la germination commence
- Rincer les germes pour enlever les enveloppes deux fois par jour, avec de l'eau propre, matin et soir; s'il fait très chaud, rincer plus souvent
- Placer dans un endroit frais ou au réfrigérateur, prêts à être mangés
- Manger les graines une fois que le germe a atteint la longueur indiquée dans le tableau

Faire germer différents types de graines comme la luzerne, les haricots secs, les lentilles, les pois, le sorgho et les graines de tournesol mais utiliser un bocal différent car elles ne demandent pas le même temps de germination. Toutes les graines germées peuvent être consommées crues en salade, en sandwich et avec des œufs brouillés par exemple ou être cuisinées dans des soupes et des ragoûts.

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

### Tableau de germination

Type de graine	Quantité de graines par bocal	Durée de trempage	Temps approximatif de germination	Taille des graines germées au moment de leur consommation
<b>Luzerne</b>	3-4 cuillerées à soupe	4 heures	4-6 jours ou à l'apparition de feuilles vertes	3 cm
<b>Haricots secs</b>	1 tasse	Nuit entière	4-7 jours	1 cm
<b>Arachides/ cacahuètes (entières)</b>	1 tasse	Nuit entière	1-2 jours	Gonflent, ne germent pas
<b>Lentilles</b>	1 tasse	Nuit entière	2-5 jours	1/2-1 cm
<b>Maïs</b>	1 tasse	Nuit entière	3-4 jours	1 cm
<b>Pois</b>	1 tasse	Nuit entière	2-5 jours	1 cm
<b>Sorgho ou mil</b>	1 tasse	Nuit entière	2-3 jours	1/2 cm
<b>Tournesol (sans l'enveloppe)</b>	1 tasse	Nuit entière	1-3 jours	1/2-1 cm

# Formulaire pour surveiller l'apport alimentaire sur une semaine

Ce formulaire peut vous aider à surveiller votre consommation alimentaire. Remplissez-le soigneusement chaque jour, en notant la quantité d'aliments que vous mangez à chaque fois. Énumérez toutes les quantités d'aliments que vous mangez pour chaque jour de la semaine. Au bout d'une semaine, étudiez le formulaire ou parlez-en avec le nutritionniste, le médecin, l'infirmière, l'agent de santé local ou le conseiller. Comparez les feuilles d'une semaine à l'autre pour voir si vous mangez moins d'une semaine à une autre. Cela vous aidera à voir si votre consommation alimentaire diminue même si vous ne vous en rendez pas compte. Si vous constatez que vous mangez moins, identifiez-en les raisons (diarrhée, maux de bouche, état de faiblesse) et suivez les conseils donnés pour augmenter votre consommation alimentaire.

## Annexe 2 – Formulaire pour surveiller l'apport alimentaire sur une semaine

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

Repas	Petit déjeuner 7 heures	Collation 10 heures	Déjeuner 13 heures	Collation 16 heures	Dîner 19 heures	Coucher 22 heures
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

# Les vitamines et les minéraux essentiels aux personnes vivant avec le VIH/SIDA

Micronutriments	Rôle	Source
<b>Vitamine A</b>	Fabrique les globules blancs – est essentielle à la vision, au maintien en bonne santé de la peau et des muqueuses, à la formation des os et des dents. Protège contre l'infection liée au développement accéléré du VIH, la mortalité accrue de l'adulte, la transmission du virus de la mère à l'enfant, le taux élevé de mortalité infantile et l'échec de la croissance chez l'enfant	Tous les fruits et légumes jaunes et orange et tous les légumes à feuilles vert foncé, la luzerne, le foie, les poissons gras, les produits laitiers et le jaune d'œuf
<b>Thiamine Vitamine B1</b>	Nécessaire à la transformation des nutriments en énergie, stimule l'appétit et les fonctions du système nerveux	Graines de céréales complètes, haricots secs, viande, volaille et poisson
<b>Riboflavine Vitamine B2</b>	Nécessaire pour transformer les nutriments en énergie, essentielle à la vision et au maintien en bonne santé de la peau	Lait, yaourt, viande, feuilles vertes et céréales complètes
<b>Niacine Vitamine B3</b>	Essentielle pour transformer les nutriments en énergie, maintient en bon état la peau et les systèmes nerveux et digestif	Lait, poisson, œufs, viande, volaille, cacahuètes, céréales complètes
<b>Vitamine B6</b>	Facilite le métabolisme et l'absorption des graisses et des protéines, contribue à la fabrication des globules rouges	Patate douce, haricots blancs, maïs, avocat, chou, céréales complètes, graines, noix du Brésil, noix, œufs, légumes à feuilles vertes, luzerne, banane, légumineuses, viande et poisson
<b>Folates</b>	Nécessaire à la fabrication des nouvelles cellules, en particulier des globules rouges et des cellules gastro-intestinales	Foie, viande rouge, légumes à feuilles vertes, poisson, huîtres, légumineuses, arachides, graines oléagineuses, céréales complètes, jaune d'œuf et avocats
<b>Vitamine B12</b>	Importante pour le développement des nouvelles cellules et le maintien en bon état des cellules nerveuses	Viande rouge, poisson, volaille, fruits de mer, sardines, fromage, œufs, lait, céréales complètes et algues

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

<b>Vitamine C</b>	Favorise l'assimilation du calcium et autres nutriments nécessaires à la croissance des os et des parois des vaisseaux sanguins. Augmente l'absorption du fer non héminique. Augmente la résistance aux infections et agit comme antioxydant. Importante pour le métabolisme des protéines	Agrumes (tels que le fruit du baobab, la goyave, les oranges et citrons), chou, feuilles vertes, tomates, piments doux, pommes de terre, manioc et banane plantain. La vitamine C ne se conserve pas une fois le fruit ou le légume coupé, réchauffé ou pas consommé immédiatement
<b>Vitamine E</b>	Protège les membranes cellulaires et facilite la résistance aux maladies	Légumes à feuilles, huiles végétales, cacahuètes, jaunes d'œuf, légumes vert foncé, noix et graines, céréales complètes
<b>Calcium</b>	Constituant des dents et des os, assure leur solidité. Contribue aux fonctions cardiaques et musculaires, à la coagulation et à la pression sanguine, aux défenses immunitaires	Lait, feuilles vertes, crevettes, poisson séché (avec arêtes), noix, haricots secs et pois
<b>Iode</b>	Assure le développement et le fonctionnement correct du cerveau et du système nerveux	Poisson, fruits de mer, lait et sel iodé
<b>Fer</b>	Transporte l'oxygène dans le sang, contribue au renouvellement des globules rouges et à la construction de nouvelles cellules	Viande rouge, volaille, foie, poisson, fruits de mer, œufs, cacahuètes, haricots secs, certaines céréales, légumes à feuilles vertes, graines, céréales complètes, fruits secs et luzerne
<b>Magnésium</b>	Renforce les muscles et est important pour le bon fonctionnement du système nerveux. Intervient dans la croissance osseuse et le maintien en bon état des dents	Céréales, légumes verts, fruits de mer, noix et légumineuses
<b>Sélénium</b>	Prévient la dégénérescence du muscle cardiaque	Fruits de mer, foie, viande, carottes, oignons, lait, ail, luzerne, champignons et céréales complètes
<b>Zinc</b>	Renforce le système immunitaire, facilite la digestion et véhicule la vitamine A	Viande, poulet, poisson, céréales, légumes à feuilles vertes, fruits de mer, huîtres, noix, graines de citrouille, lait, foie, céréales complètes, jaunes d'œuf, ail et légumineuses





# Institutions et organisations aidant les personnes vivant avec le VIH/SIDA

Le but principal de cette annexe est de donner aux personnes infectées une liste de contacts locaux, en identifiant les organisations et les institutions locales travaillant dans le domaine du VIH/SIDA, en particulier celles qui peuvent leur apporter du soutien. Une liste complète doit inclure les organisations travaillant au niveau local et avec les communautés et les organisations gouvernementales et non gouvernementales (ONG) qui apportent de l'aide. Il faudrait commencer l'identification de ces organisations au sein des ateliers de travail chargés d'adapter les directives en question, en directives nationales comme il est suggéré dans le premier chapitre de ce manuel. Un contact utile pour la collecte de ces informations peut également provenir du Plan Cadre des Nations Unies pour l'aide au développement (PNUAD) par le groupe travaillant sur le VIH/SIDA, si cela existe dans votre pays. Pour le savoir, contactez le département au sein du gouvernement responsable du travail sur le VIH/SIDA, tel que le Ministère des affaires sociales ou le Comité de lutte contre le VIH/SIDA, s'il y en a un, et demandez les services s'occupant de VIH/SIDA.

## Il faut y inclure:

- Les organisations qui fournissent des informations générales sur le VIH/SIDA qui travaillent sur le VIH/SIDA au niveau national et dans des régions spécifiques
- Les centres de dépistage, de formation, d'information et de conseils du SIDA (dans les différentes régions du pays)
- Les organisations assistant les enfants atteints du VIH/SIDA
- Les organisations assistant les homosexuels
- Les hospices et institutions qui hébergent et soignent les personnes ayant le VIH/SIDA
- Les organisations travaillant sur des programmes nationaux et locaux du VIH/SIDA et qui fournissent informations et assistance

## Contacts internationaux

- AIDS Community Research Initiative of America (ACRIA) ([www.criany.org](http://www.criany.org))
- Centre for Disease Control National Prevention Information Network (CDCNPIN) ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

- Programme Commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA)  
([www.unaids.org](http://www.unaids.org))
- Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)  
– Division de l'alimentation et de la nutrition  
([www.fao.org/es/esn/nutrition/household\\_hiv aids\\_en.stm](http://www.fao.org/es/esn/nutrition/household_hiv aids_en.stm))
- Organisation mondiale de la santé (OMS) – Département du VIH/SIDA  
([www.who.int/HIV\\_AIDS/first.html](http://www.who.int/HIV_AIDS/first.html))

# Bibliographie et sources

Il est possible qu'un nombre d'activités en cours dans votre pays aient déjà développé de l'information et de la documentation sur le VIH/SIDA pour le dépistage et les conseils, les soins, le traitement en matière de nutrition et les approches alternatives pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA. Les institutions et les organisations travaillant dans le domaine du VIH/SIDA doivent être capables de vous apporter des conseils.

Vous trouverez ci-dessous une sélection de références sur le sujet du VIH/SIDA et de la nutrition.

**Bijlsma, M.** 1996. *Living positively: a nutrition guide for people with HIV/AIDS*. Second ed. 1997. Mutare City Health Department, Box 910, Mutare, Zimbabwe.

**Comité administratif de coordination des Nations Unies/Sous-Comité de la nutrition.** 2001. *Nutrition and HIV/AIDS*. Nutrition Policy Paper No.20. Octobre. Genève.

**Department of Health.** 2001. *South African national guidelines on nutrition for people living with TB, HIV/AIDS and other debilitating diseases*. Septembre. Pretoria, Afrique du Sud.

**Epstein, L.** 1995. *Food for those with HIV/AIDS*. Second ed. 1996. Pretoria, Afrique du Sud, Hope Productions. NAP+ Secretariat, PO Box 30218, Nairobi, Kenya.

**FANTA Project.** 2001. *HIV/AIDS: a guide for nutrition, care and support*. Washington, DC, Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Development.

**FAO.** 2001. *Review of initiatives and recommendations for developing national programmes in sub-Saharan Africa*. Juillet. Rome, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. (manuscrit)

**Gauteng Department of Health.** 1997. *Eating with hope*. Bande dessinée. Department of Health, Province Government, Gauteng, Afrique du Sud.

**Namibia Ministry of Health.** 1999. *Living well with HIV and AIDS: nutritional care for HIV-positive persons*. Nutrition Department, Ministry of Health, Windhoek, Namibie. (manuscrit)

**Network of African people living with HIV/AIDS (NAP+).** 1996. *Food for people living with HIV/AIDS*. Pretoria, Afrique du Sud, Hope Productions. NAP+ Secretariat, PO BOX30218, Nairobi, Kenya.

**OMS.** 1992. *Living with AIDS in the community*. Programme commun sur le VIH/SIDA, Genève, Suisse.

**OMS/ONUSIDA.** 1998. *HIV and infant feeding. Guidelines for decision-makers*. Genève, Suisse, Département de la nutrition.

**Piwoz, E. & Preble, E.** 2000. *HIV/AIDS and nutrition: a review of the literature and recommendations for nutritional care and support in sub-Saharan Africa*. Novembre. Agence des Etats-Unis pour le développement international (USAID), Washington. USAID, Support for Research in Africa.

**The American Dietetic Association.** 1993. *Living well with HIV and AIDS: a guide to healthy eating*. 216 W. Jackson Blvd, Chicago, Illinois 60606-6995, Etats-Unis.

**Uganda Ministry of Agriculture, Animal Industries and Fisheries.** 2000. *Nutrition and HIV/AIDS. A handbook for field extension agents*. Animal Husbandry and Fisheries Department. Kampala, Uganda.

**United States Department of Health and Human Services.** *Safe food and water: a guide for people with HIV infection*. 200 Independence Avenue, SW Washington, 20201, Etats-Unis.

**Werner, D.** 1993. *Where there is no doctor*. Hong Kong.

<b>Absorption</b>	Processus par lequel les nutriments passent dans le sang pour être utilisés par l'organisme
<b>SIDA</b>	Syndrome d'immunodéficience acquise – groupe de maladies causées par le VIH
<b>ARV</b>	Anti-retroviraux – nom donné à un groupe de médicaments qui agissent sur le VIH et l'empêchent de se reproduire dans l'organisme
<b>Candida</b>	Nom d'un champignon à l'origine du muguet – une infection de la bouche courante chez les personnes ayant le SIDA
<b>Constipation</b>	Quand les fonctions intestinales ne fonctionnent pas correctement et entraînent des difficultés pour aller à la selle (défécation). La cause peut être une alimentation pauvre en fibres, le symptôme d'une maladie ou l'effet secondaire d'un médicament
<b>Le conseil</b>	Le soutien psychologique et moral aux personnes atteintes du VIH/SIDA consiste en une relation entre un patient et un pourvoyeur de soin visant à permettre au malade de lutter contre le stress et de prendre des décisions personnelles en rapport avec cette maladie. Le processus de conseil inclut l'évaluation du risque personnel de transmission du VIH et la facilitation d'un comportement préventif
<b>Déshydratation</b>	Perte excessive en eau et en sels de l'organisme dans des proportions présentant un danger pour la santé, souvent durant les épisodes de diarrhées
<b>Diarrhée</b>	Emission fréquente de selles liquides – au moins trois fois par jour
<b>Digestion</b>	Processus par lequel l'estomac et l'intestin transforment les aliments en nutriments assimilables par l'organisme
<b>Sécurité alimentaire</b>	Une situation qui existe quand toutes les personnes, à tout moment, ont un accès physique, social et économique à suffisamment d'aliments, sains et nutritifs pour répondre à leurs besoins nutritionnels et à leurs préférences alimentaires pour mener une vie active et en bonne santé

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l’usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

<b>Alimentation saine et équilibrée</b>	Consommation adéquate en quantité et en variété, de féculents, légumineuses, produits d’origine animale, fruits, légumes, huiles et graisses, et sucre/aliments contenant du sucre. Elle doit être suffisante pour répondre aux besoins en énergie et en nutriments de chacun
<b>VIH</b>	Virus de l’immunodéficience humaine – responsable du SIDA
<b>Système immunitaire</b>	Tous les mécanismes qui agissent pour défendre l’organisme contre les agents extérieurs, en particulier les microbes (virus, bactéries, champignons et parasites)
<b>Malnutrition</b>	Un état physiologique anormal provoqué par des carences, des excès ou des déséquilibres en énergie, en protéines, et/ou autres nutriments. Dans cette publication on entend par malnutrition: a) un apport énergétique alimentaire insuffisant (dénutrition) et b) manque de nutriments
<b>Micronutriments</b>	Vitamines, minéraux et autres substances qui sont nécessaires en petites quantités à l’organisme. Les besoins sont mesurés en milligrammes ou en microgrammes
<b>Nausée</b>	Se sentir mal et malade de l’estomac
<b>Nutriments</b>	Substance nutritive contenue dans les aliments, produite par la digestion
<b>Nutrition</b>	Science des aliments et processus utilisés par l’organisme pour grandir, travailler, jouer, se maintenir en bonne santé et résister à la maladie
<b>Education nutritionnelle</b>	Education adressée aux individus, aux familles et aux communautés dans le but d’encourager une prise de décision raisonnée dans le choix des aliments à cultiver, à acheter et à consommer pour une santé optimale
<b>Infection opportuniste</b>	Infection par un micro-organisme qui ne provoque pas de maladie en temps normal, mais qui devient pathogène chez une personne dont le système immunitaire est affaibli, comme c’est le cas avec le VIH
<b>Solution de réhydratation par voie orale (SRO)</b>	Solution qui peut être proposée aux personnes souffrant de diarrhée pour compenser les pertes liquidiennes. On peut obtenir cette solution à partir de sachets ou en mélangeant du sel, du sucre et de l’eau ou en faisant une bouillie diluée à l’eau à partir de céréales en poudre comme le riz et le maïs

VIVRE AU MIEUX AVEC LE VIH/SIDA – Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA

<b>Médicaments palliatifs</b>	Médicaments qui soulagent les symptômes du VIH et qui permettent à une personne de se sentir mieux, mais qui ne traitent pas véritablement l'infection par le VIH
<b>Personnes vivant avec le VIH/SIDA</b>	Une expression générale pour toutes les personnes infectées par le VIH, que les symptômes soient apparents ou pas
<b>Existence positive</b>	Une approche de la vie par laquelle les personnes atteintes du VIH/SIDA conservent une attitude positive envers elles-mêmes, agissent pour améliorer leur situation, continuent à travailler et à mener une vie normale et abordent le futur de façon positive avec espoir et détermination et non dans le désespoir, la dépression, la culpabilité et l'apitoiement sur elles-mêmes
<b>Céréales raffinées</b>	Les céréales telles que le blé, le riz ou le maïs, que l'on a transformées en éliminant une partie ou toute l'enveloppe. Les aliments raffinés sont pauvres en fibres
<b>Féculents</b>	Les aliments qui constituent l'essentiel d'une alimentation (aliments de base), en général des céréales telles que le maïs, le riz, le blé et le millet ou des racines telles que l'igname, le manioc et la pomme de terre
<b>Virus</b>	Agent infectieux (microbe) responsable d'un grand nombre de maladies chez les êtres vivants. C'est une minuscule particule et, à l'opposé de la bactérie, elle ne peut survivre et se multiplier qu'à l'intérieur d'une cellule vivante, et à son dépend
<b>Vitamines</b>	Un groupe de substances naturelles, faisant partie des micronutriments, indispensables en petites quantités pour maintenir l'organisme en bonne santé

## Vivre au mieux avec le VIH/SIDA

Peu de crises ont affecté la santé humaine et menacé le développement national, social et économique d'une manière aussi forte que celle du VIH/SIDA. La pandémie a eu un impact dévastateur sur la sécurité alimentaire et la nutrition des ménages par ses effets sur la disponibilité, la stabilité et l'accès aux aliments et leur utilisation pour une bonne nutrition.

L'accès immédiat à la nourriture, à la nutrition et aux autres besoins de base est essentiel pour que les ménages affectés par le VIH/SIDA puissent vivre dans la dignité et la sécurité. Les soins et le soutien nutritionnels apportés aux personnes vivant avec le VIH/SIDA représentent une part importante de la prise en charge, à toutes les étapes de la maladie. Ce manuel apporte aux agents de soins à domicile et aux pourvoyeurs locaux de services des recommandations pratiques pour une alimentation saine et bien équilibrée à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA. Il traite des complications courantes que rencontrent les personnes vivant avec le VIH/SIDA à différentes étapes de l'infection et propose des solutions locales qui insistent sur l'utilisation des ressources alimentaires locales et sur les soins et le soutien à domicile.

### **Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture**

Viale delle Terme di Caracalla

00100 Rome, Italie

[www.fao.org](http://www.fao.org)

### **Organisation mondiale de la santé**

Avenue Appia, 20

CH - 1211 Genève 27, Suisse

[www.who.int](http://www.who.int)

