



## PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH ET LE SIDA (PVVIH)



Manuel de formation pour les  
agents de santé communautaire et les agents  
des soins à domicile

Documents à distribuer aux participants

2008



Ce document a pu être produit grâce au soutien généreux du peuple américain par le biais de l'appui de l'USAID/Asie de l'Est et de l'Office de la santé, des maladies infectieuses et de la nutrition, Bureau de santé globale, Agence des États-Unis pour le Développement international (USAID), aux termes de l'accord coopératif No. GHN-A-00-08-00001-00 et de l'accord coopératif No. AID-OAA-A-00014, par l'intermédiaire du Projet FANTA-2, mis en oeuvre par FHI 360. Le contenu entre dans la responsabilité de l'FHI 360 et ne reflète pas forcément les vues de l'USAID ou du Gouvernement des États-Unis.

---

## TABLE DES MATIÈRES

---

DOCUMENT 1.1. EMPLOI DU TEMPS DE LA FORMATION.....	1
DOCUMENT 2.1. LISTE DE CONTROLE DE L'OBSERVATION DU COUNSELING (DEIDRAR).....	4
DOCUMENTS 3.1. IMAGES D'ADULTES ET D'ENFANTS SOUFFRANT DE MALNUTRITION ET D'ADULTES ET D'ENFANTS BIEN NOURRIS .....	5
DOCUMENT 3.2. GROUPES D'ALIMENTS.....	6
DOCUMENT 3.3. CARTE DE COUNSELING SUR UNE BONNE ALIMENTATION POUR LES PVVIH.....	7
DOCUMENT 3.4. CALENDRIER SAISONNIER D'ALIMENTS LOCAUX D'UN PRIX ABORDABLE.....	9
DOCUMENT 3.5. AIDE-MEMOIRE 1: BIEN MANGER .....	11
DOCUMENT 4.1. CARTE-CONSEILS SUR UNE BONNE NUTRITION.....	13
DOCUMENT 4.2. CARTE-CONSEILS SUR UNE MAUVAISE NUTRITION.....	15
DOCUMENT 4.3. AIDE-MEMOIRE 2 : L'IMPORTANCE D'UNE BONNE NUTRITION .....	17
DOCUMENT 5.1. PRATIQUES NUTRITIONNELLES ESSENTIELLES, MESSAGES À L'APPUI ET EXPLICATIONS .....	18
DOCUMENT 6.1. TABLEAU DE RÉFÉRENCE DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE.....	22
DOCUMENT 6.2. CLASSIFICATIONS DE L'ÉTAT NUTRITIONNEL ET ACTIONS .....	22
DOCUMENT 7.1. AIDE-MEMOIRE 3: PRENDRE EN CHARGE L'ANOREXIE (PERTE D'APPÉTIT).....	25
DOCUMENT 7.2. AIDE-MEMOIRE 4: PRENDRE EN CHARGE LE GOÛT ALTÉRÉ ET LA BOUCHE SÈCHE.....	27
DOCUMENT 8.1. CARTE-CONSEILS SUR LE MAINTIEN D'UN ENVIRONNEMENT PROPRE .....	29
DOCUMENT 8.2. CARTE-CONSEILS SUR LA PRATIQUE DE L'HYGIENE ET DE L'INNOCUITE DES ALIMENTS.....	30
DOCUMENT 8.3. AIDE-MEMOIRE 5: COUNSELING DES PVVIH SUR L'HYGIENE ET L'INNOCUITE DES ALIMENTS ET DE L'EAU .....	33
DOCUMENT 9.1. AIDE-MEMOIRE : PRISE EN CHARGE DES SYMPTÔMES LIÉS AU VIH .....	37

DOCUMENT 9.2. CARTE-CONSEILS SUR LA PRISE EN CHARGE DES SYMPTOMES DU VIH SE RAPPORTANT AU REGIME ALIMENTAIRE .....	50
DOCUMENT 10.1. AIDE-MEMEOIRE 7: PRISE EN CHARGE DES INTERACTIONS ENTRE LES ALIMENTS ET LES MÉDICAMENTS ET DES EFFETS SECONDAIRES.....	54
DOCUMENT 10.2. SCENARIOS DE CAS POUR LA PRISE EN CHARGE DES INTERACTIONS MÉDICAMENTS-ALIMENTS ET DES EFFETS SECONDAIRES .....	56
DOCUMENT 11.1. AIDE-MEMOIRE 8: COUNSELING DES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES SEROPOSITIVES .....	57
DOCUMENT 11.2. SCÉNARIOS DE CAS POUR LES SOINS ET LE SOUTIEN NUTRITIONNELS AUX FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES SÉROPOSITIVES .....	61
DOCUMENT 12.1. L’HISTOIRE DE RUTI ET DE SON FILS DAN.....	62
DOCUMENT 12.2. PROBLEMES NUTRITIONNELS DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS SEROPOSITIFS .....	63
DOCUMENT 12.3. AIDE-MEMOIRE 9: EVALUER LES PROBLEMES ALIMENTAIRES DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS.....	65
DOCUMENT 12.4. AIDE-MEMOIRE PROFESSIONNELLE 10: NOURRIR L’ENFANT SEROPOSITIF.....	66
DOCUMENT 12.5. AIDE-MEMOIRE 11: EVALUER LA CROISSANCE DE L’ENFANT.....	86
DOCUMENT 13.1. SCENARIOS DE CAS POUR LE SUIVI ET LA REFERENCE.....	87
DOCUMENT 13.2. LISTE DE CONTROLE POUR L’OBSERVATION DU COUNSELING ET LA REFERENCE LORS DU SUIVI .....	88
DOCUMENT 14.1. LISTE DE CONTROLE DE L’OBSERVATION DU COUNSELING (DEIDRAR).....	89
DOCUMENT 14.2. DOSSIER DE COUNSELING/ NEGOCIATION.....	90
DOCUMENT 14.3. EXEMPE DE PLAN D’ACTION.....	91

# DOCUMENT 1.1. Emploi du temps de la formation

## EMPLOI DE TEMPS PROPOSÉ

SEANCE	THEME	DUREE PROPOSEE
<b>Premier jour</b>		
<b>SÉANCE 1</b>	<b>INTRODUCTIONS, ATTENTES ET OBJECTIFS DE L'ATELIER</b>	<b>1 heure</b>
<b>SÉANCE 2</b>	<b>APTITUDES À L'ÉCOUTE ET À L'APPRENTISSAGE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptitudes à l'écoute et à l'apprentissage</li> <li>• Counseling, enseigner/guider et donner des conseils</li> <li>• Etapes utilisées pendant le counseling</li> </ul>	<b>1 heure et demie</b>
<b>SÉANCE 3</b>	<b>NOTIONS DE BASE EN NUTRITION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définitions et facteurs qui influencent la nutrition</li> <li>• Groupes d'aliments et leur importance</li> <li>• FQDDAH (Fréquence, Quantité, Diversification alimentaire, Densité nutritionnelle, Alimentation active et Hygiène)</li> <li>• S'EXERCER à créer des repas pour aider les PVVIH à bien manger</li> </ul>	<b>2 heures et demie</b>
<b>SÉANCE 4</b>	<b>RELATION ENTRE LE VIH ET LA NUTRITION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relation entre le VIH et la nutrition et l'importance d'une bonne nutrition pour les PVVIH</li> <li>• Raisons pour lesquelles les PVVIH deviennent malnutries</li> </ul>	<b>1 heure et demie</b>
<b>2e jour</b>		
<b>SÉANCE 5</b>	<b>PRATIQUES NUTRITIONNELLES ESSENTIELLES POUR AMÉLIORER ET MAINTENIR UNE BONNE NUTRITION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiques nutritionnelles essentielles pour les PVVIH</li> </ul>	<b>1 heure et demie</b>
<b>SÉANCE 6</b>	<b>EVALUER LA NUTRITION LORS DES VISITES À DOMICILE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance de l'évaluation nutritionnelle pour les PVVIH</li> <li>• Peser les PVVIH lors des visites à domicile</li> <li>• Utiliser le PB pour évaluer l'état nutritionnel des PVVIH</li> </ul>	<b>2 heures et demie</b>

SEANCE	THEME	DUREE PROPOSEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports alimentaires et autres évaluations lors des visites à domicile</li> </ul>	
<b>SÉANCE 7</b>	<b>AMÉLIORER LA QUALITÉ DES ALIMENTS DU MÉNAGE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la qualité des aliments</li> <li>• Traiter les symptômes du VIH en améliorant la qualité des aliments</li> </ul>	<b>1 heure et demie</b>
<b>SÉANCE 8</b>	<b>HYGIÈNE ET INNOCUITÉ DES ALIMENTS ET DE L'EAU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiène et sûreté de l'eau et des aliments pour les PVVIH</li> <li>• S'exercer à donner des messages sur l'hygiène et la sûreté de l'eau et des aliments</li> </ul>	<b>1 heure</b>
<b>SÉANCE 9</b>	<b>PRISE EN CHARGE ALIMENTAIRE DES COMPLICATIONS LIÉES AU VIH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en charge des symptômes du VIH par le biais du régime alimentaire</li> <li>• S'exercer à donner un counseling sur la prise en charge alimentaire des symptômes du VIH</li> <li>• Préparer les SRO à domicile</li> </ul>	<b>2 heures</b>
<b>3e jour</b>		
<b>SÉANCE 10</b>	<b>PRISE EN CHARGE DES INTERACTIONS ENTRE LES MÉDICAMENTS ET LES ALIMENTS ET EFFETS SECONDAIRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interactions médicaments-aliments</li> <li>• Symptômes associés aux médicaments pris par les PVVIH</li> <li>• S'exercer à soutenir les clients pour la prise en charge des interactions médicaments-aliments</li> </ul>	<b>1 heure et demie</b>
<b>SÉANCE 11</b>	<b>SOINS ET SOUTIEN NUTRITIONNELS DES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES SÉROPOSITIVES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soins et soutien nutritionnels des femmes enceintes et allaitantes qui sont séropositives</li> <li>• Aspects culturels et ceux liés au genre qui affectent la nutrition des femmes enceintes et allaitantes qui sont séropositives.</li> </ul>	<b>1 heure</b>
<b>SÉANCE 12</b>	<b>ALIMENTER LES NOURRISSONS ET LES ENFANTS SÉROPOSITIFS</b>	<b>1 heure et demie</b>

SEANCE	THEME	DUREE PROPOSEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problèmes nutritionnels des nourrissons et des enfants séropositifs</li> <li>• Soutien nutritionnel à domicile pour les nourrissons et les enfants séropositifs</li> </ul>	
<b>SÉANCE 13</b>	<b>SUIVI, RÉFÉRENCE ET CRÉATION DE RÉSEAUX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définitions du suivi, de la référence et de la création de réseaux</li> <li>• Actions à prendre lors de la visite de suivi</li> <li>• Partenaires clés pour la référence</li> </ul>	<b>1 heure et demie</b>
<b>4e jour</b>		
<b>SÉANCE 14</b>	<b>PRATIQUE DU COUNSELING NUTRITIONNEL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique sur le terrain, dans les maisons et les communautés</li> <li>• Feedback sur les séances de pratique</li> <li>• Planifier les séances de counseling et d'éducation pour les PVVIH dans la communauté</li> </ul>	<b>4 heures</b>

---

## DOCUMENT 2.1. Liste de contrôle de l'observation du counseling (DEIDRAR)

---

- Accueille le client(e) (et les accompagnants) et créer un climat de confiance
- Demande** au client(e) (et aux accompagnants) quelles sont les pratiques alimentaires actuelles
- Ecoute** ce que le client(e) (et les accompagnants) ont à dire
- Identifie** les principales difficultés, s'il y en a, et choisit avec le client(e) (et les accompagnants) les plus importantes qu'il faut traiter
- Discute** des options
- Recommande** et négocie les actions faisables, en aidant le client(e) (et les accompagnants) à choisir la meilleure option suivant leur contexte et leurs ressources
- Aide le client(e) (et les accompagnants) à **Accepter** d'essayer une des options et demande au client(e) (et aux accompagnants) de **Répéter** l'action faisable dont ils ont convenu
- Prendre un **Rendez-vous** pour la visite de suivi.

Indiquer une ou deux choses que le conseiller a bien fait :

Quelle est une des choses que vous recommanderiez que le conseiller fasse mieux la prochaine fois ?

---

## DOCUMENT 3.1. Images d'adultes et d'enfants souffrant de malnutrition et d'adultes et d'enfants bien nourris

---



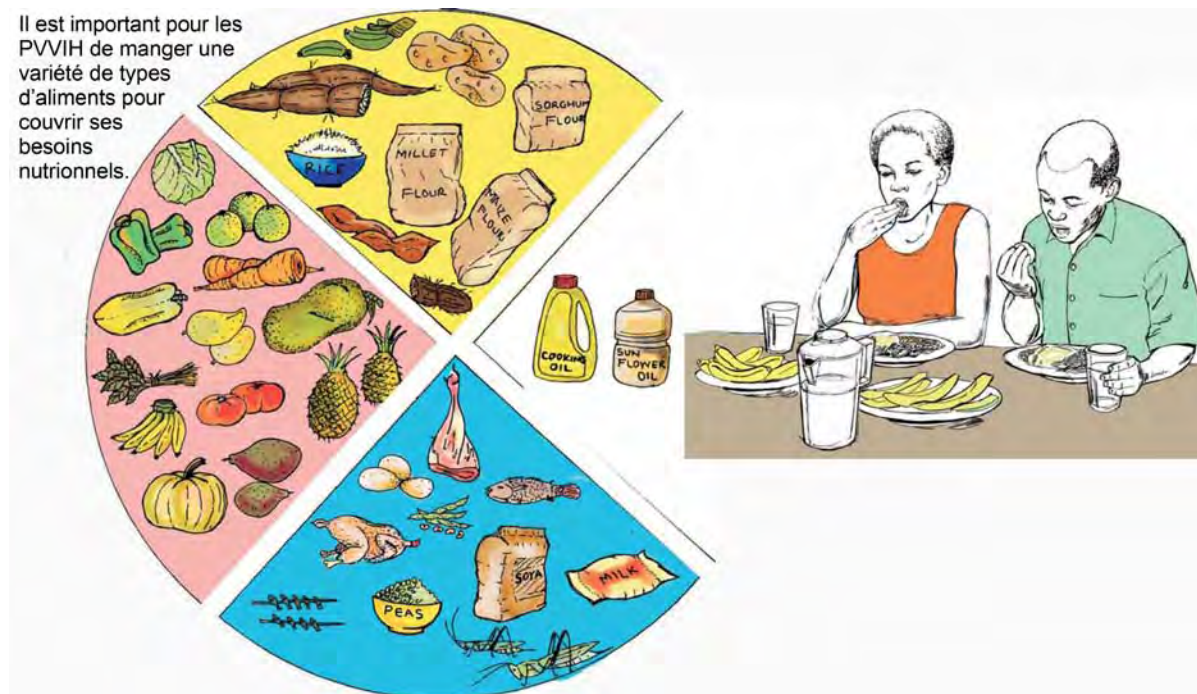
## DOCUMENT 3.2. Groupes d'aliments

Aliments d'énergie : aliments de base		Aliments de construction
<p><b>Céréales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mil</li> <li>• Riz</li> <li>• Blé</li> <li>• Sorgho</li> <li>• Maïs</li> </ul> <p><b>Tubercules et racines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ignames</li> <li>• Marante</li> <li>• Manioc</li> <li>• Patates douces</li> <li>• Pommes de terre irlandaises</li> </ul> <p><b>Bananes et plantains</b></p>	<p><b>Céréales cuites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ugali/sima</i></li> <li>• Pain</li> <li>• Porridge</li> </ul>	<p><b>PLANTES</b></p> <p><b>Légumes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots – de tout type</li> <li>• Pois</li> <li>• Arachides</li> </ul> <p><b>Noix</b></p> <p><b>PRODUITS ANIMAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande (boeuf, porc, mouton, chèvre)</li> <li>• Poulet/oiseaux</li> <li>• Poisson</li> <li>• Fromage</li> <li>• Oeufs</li> <li>• Lait et produits laitiers</li> <li>• Insectes comestibles</li> </ul>
Aliments de protection : Aliments avec vitamines et minéraux		Aliments énergie supplémentaire
<p><b>Légumes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feuilles vertes</li> <li>• Feuilles de patate douce</li> <li>• Feuilles de manioc</li> <li>• Epinard</li> <li>• Feuilles de citrouille</li> <li>• Carottes</li> <li>• Citrouille et fleurs de citrouille</li> <li>• Amarante</li> <li>• Gombo</li> <li>• Légumes sauvages</li> </ul>	<p><b>Fruits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goyave</li> <li>• Oranges</li> <li>• Baobab</li> <li>• Mangue</li> <li>• Fruits de la passion</li> <li>• Papaye</li> <li>• Ananas</li> <li>• Fruits sauvages</li> </ul>	<p><b>Graisses animales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ghee</li> <li>• Beurre</li> </ul> <p><b>Huiles végétales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile de tournesol</li> <li>• Huile de palme</li> <li>• Huile de maïs</li> <li>• Margarine</li> </ul> <p><b>Canne à sucre</b></p> <p><b>Miel</b></p>

# DOCUMENT 3.3. Carte de counseling sur une bonne alimentation pour les pvvih

## THÈME 2. BIEN MANGER

### 2.1. MANGER UNE NOURRITURE QUI CONTIENT UNE VARIÉTÉ DE TYPES D'ALIMENTS



- I. Expliquer qu'il est important que les PVVIH mangent bien pour répondre aux besoins de leur corps pour assurer son bon fonctionnement, sa croissance et réparations et pour maintenir la santé.
  - Différents types d'aliments jouent différents rôles dans le corps. Aussi, le corps a-t-il besoin de différents types d'aliments pour répondre à ses divers besoins nutritionnels.
  - Les PVVIH ont des besoins nutritionnels accrus, provenant de l'infection à VIH. Dans certains cas, les médicaments peuvent également changer les besoins nutritionnels.
  - Si les besoins nutritionnels du corps ne sont pas satisfaits, le statut nutritionnel se dégrade, ce qui affaiblit encore sa capacité à lutter contre les infections et aggrave la perte de poids.
  - Le fait de bien manger aide les PVVIH à répondre aux besoins nutritionnels de leur corps. Cela aide également les médicaments à agir correctement.
  
- II. Demander au client(e) s'il/elle comprend pourquoi il faut manger des aliments de chaque groupe alimentaire.
  - Les aliments d'énergie (en haut et à droite du tableau), (par exemple, les céréales, les tubercules et les huiles) donnent au corps la force et l'énergie de fonctionner.
  - Les aliments de construction (au bas du tableau) (par exemple, les produits animaux, les haricots et les pois) aident à développer et à renforcer les muscles et les cellules, le système de défense et les enzymes.
  - Les aliments de protection (à gauche du tableau) (par exemple, les légumes et les fruits) renforcent la capacité du corps à lutter contre les maladies et aide à éliminer les toxines du corps ainsi que les sous-produits des fonctions organiques.

III. Expliquer que bien manger signifie manger des quantités adéquates des différentes variétés d'aliments dont le corps a besoin.

- Un bon repas est un repas qui comprend des aliments des trois groupes alimentaires ainsi qu'une boisson.
- Il est important de boire beaucoup de liquides, surtout de l'eau bouillie et refroidie (au moins 8 verres par jour), de préférence entre les repas et après les repas.
- Les PVVIH devraient manger un bon repas au moins trois fois par jour et plus des goûters.

IV. Discuter avec le client(e) des combinaisons alimentaires qui sont disponibles dans sa communauté. Ces combinaisons doivent inclure les trois types d'aliments plus de l'eau pure.

## DOCUMENT 3.4. Calendrier saisonnier d'aliments locaux d'un prix abordable

Remplir le tableau ci-après avec des aliments qui sont disponibles localement sur les marchés et dans les magasins de la communauté dans laquelle vous vivez. Utilisez cette liste pour donner des conseils aux clients concernant une bonne nutrition. Aidez-les à identifier des aliments qu'ils peuvent manger quand ils ne se sentent pas bien et montrez-leur comment ils peuvent varier leur régime alimentaire pour inclure autant d'aliments que possible de tous les groupes alimentaires.

Aliments d'énergie		Aliments de protection		Aliments de construction	
Aliments de base (céréales, tubercules et racines)		Fruits		Sources animales	
<u>Janvier</u>	<u>Février</u>	<u>Janvier</u>	<u>Février</u>	<u>Janvier</u>	<u>Février</u>
<u>Mars</u>	<u>Avril</u>	<u>Mars</u>	<u>Avril</u>	<u>Mars</u>	<u>Avril</u>
<u>Mai</u>	<u>Juin</u>	<u>Mai</u>	<u>Juin</u>	<u>Mai</u>	<u>Juin</u>
<u>Juillet</u>	<u>Août</u>	<u>Juillet</u>	<u>Août</u>	<u>Juillet</u>	<u>Août</u>
<u>Septembre</u>	<u>Octobre</u>	<u>Septembre</u>	<u>Octobre</u>	<u>Septembre</u>	<u>Octobre</u>
<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>	<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>	<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>

Graisses et huiles	Légumes		Sources végétales	
	<u>Janvier</u>	<u>Février</u>	<u>Janvier</u>	<u>Février</u>
	<u>Mars</u>	<u>Avril</u>	<u>Mars</u>	<u>Avril</u>
	<u>Mai</u>	<u>Juin</u>	<u>Mai</u>	<u>Juin</u>
	<u>Juillet</u>	<u>Août</u>	<u>Juillet</u>	<u>Août</u>
	<u>Septembre</u>	<u>Octobre</u>	<u>Septembre</u>	<u>Octobre</u>
	<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>	<u>Novembre</u>	<u>Décembre</u>

---

## DOCUMENT 3.5. Aide-mémoire 1: Bien manger

---

Toutes les personnes vivant avec le VIH devraient manger une nourriture contenant une diversité d'aliments qui fournissent les différents nutriments nécessaires pour les fonctions du corps, qu'il s'agisse de rester en bonne santé, de maintenir ses forces et de lutter contre l'infection.

1. **Discuter avec le client(e) des différents groupes d'aliments (utiliser la liste des aliments disponibles localement et qui sont d'un prix abordable dans votre communauté).**
  - Aliments d'énergie : aliments de base (céréales, tubercules et racines)
  - Aliments de construction : sources animales et végétales
  - Aliments de protection : fruits et légumes
  - Huiles et graisses
2. **Expliquer que chaque repas devrait comporter une variété d'aliments de tous les groupes mentionnés ci-après.**
  - Un aliment de base
  - Légumineuses, produits animaux et laitiers
  - Légumes et fruits (différents types, différentes parties, y compris les feuilles et les racines et différentes couleurs – rouge, orange, jaune, vert foncé)
  - Graisses et huiles ainsi que les sucres et aliments sucrés (mais en modération)
3. **Discuter des aliments locaux entrant dans chaque groupe alimentaire que le client(e) a les moyens d'acheter et composer quelques idées de menus.**
4. **Donner les conseils suivants au client(e):**
  - Boire beaucoup d'eau potable et bouillie, environ 2 litres ou 8 verres par jour. Boire encore plus si on transpire ou si on perd des liquides à cause de la diarrhée ou des vomissements.
  - Préparer des jus ou des soupes à la maison pour augmenter les apports de liquides.
  - Eviter de boire de l'alcool car cela déshydrate.
5. **Encourager le client(e) à :**
  - Manger des quantités adéquates de nourriture et de faire au moins trois repas par jour.
  - Manger moins mais faire plus de repas (cinq ou six petits repas par jour) si on est malade.
  - Inclure un petit goûter riche en énergie qui aide les personnes vivant avec le VH à répondre à leurs besoins accrus en énergie.
  - Prendre un ou deux goûters en plus des repas réguliers si on souffre d'une infection opportuniste, de la tuberculose, de la pneumonie, de la diarrhée, de plaies à la bouche ou à la gorge ou en cas de perte de poids involontaire.
6. **Discuter avec le client(e) des diverses manières d'améliorer les apports en nutriments.**
  - Utiliser des aliments enrichis avec des vitamines et des minéraux. Lire les étiquettes pour connaître les aliments qui ont été ajoutés (si possible, identifier des aliments fortifiés disponibles dans la communauté et les mentionner au client).

- Cuire à la vapeur les légumes ou les faire bouillir dans peu d'eau pour préserver les vitamines et les minéraux ou ajouter de petites quantités d'eau bouillie aux légumes pour réduire le temps de cuisson et préserver les vitamines et les minéraux.
- Fermenter ou faire germer les aliments céréaliers pour libérer certains des minéraux pour qu'ils soient disponibles dans le corps. La fermentation peut également améliorer le goût, préserver les aliments et réduire le temps de cuisson.
- Faire tremper et retirer la peau de la plupart des graines pour qu'elles deviennent plus digestibles et aussi pour réduire le temps de cuisson.

## 7. Encourager le client(e) à indiquer à l'agent de santé les suppléments qu'il ou elle prend.

### IDÉES DE GOÛTER

- Bouillie avec sucre, lait ou huile, si toléré et souhaité
- Œufs bouillis, brouillés ou frits s'ils sont tolérés
- Yogourt avec fruit
- Thé avec sucre et tranches de pain avec beurre, fromage ou pâte d'arachides
- Arachides et un verre de jus de fruit frais avec de l'eau pure et bouillie

### COMMENT FAIRE FERMENTER LES CÉRÉALES À LA MAISON

#### *Mil, riz, maïs, amarante, haricots, lentilles*

Faire tremper la quantité souhaitée de graines dans une quantité égale d'eau à laquelle vous avez ajouté 1 cuillère de vinaigre pur, du jus de citron frais ou un yogourt nature (2 à 3 cuillères si on fait cuire une grande quantité de graines). Recouvrir et laisser à température ambiante pendant 7 heures au moins, ou plus longtemps si possible. Une fois que les graines sont prêtes à être cuites, ajoutez la quantité nécessaire d'eau et faire cuire (pour les haricots, jeter d'abord l'eau).

#### *Graines et noix crues*

Mettre les graines et noix dans un bol, ajouter une cuillère de sel iodé et recouvrir avec de l'eau. Laisser à température ambiante pendant 6 à 8 heures. Egoutter. Faire sécher à l'air les graines et les noix posées sur une serviette propre.

### COMMENT FAIRE GERMER LES ALIMENTS À DOMICILE

#### *Graines de citrouille, de tournesol, de sésame et de melon ; légumineuses*

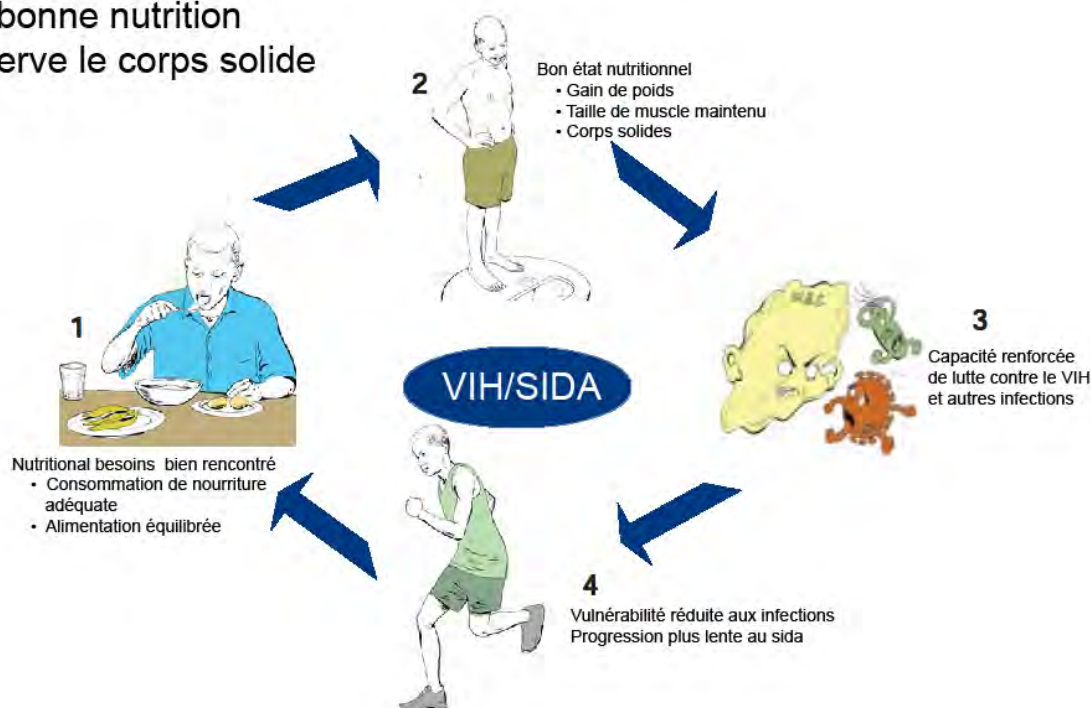
Pour faire germer les graines ou les légumineuses, les humidifier et les laisser à température ambiante dans un bol ou un bocal en verre dont l'ouverture est recouverte par une serviette bien serrée. Egoutter car si les pousses se trouvent dans l'eau elles risquent de pourrir. Les graines ou les légumineuses vont gonfler et commenceront à germer en l'espace d'un ou deux jours. Il faut rincer les nouvelles pousses trois à quatre fois par jour pour éviter qu'elles ne deviennent aigres. Suivant le type de graines utilisées, elles pousseront de plusieurs centimètres en l'espace de 3 à 5 jours et elles sont bonnes à manger. Si on les laisse plus longtemps, elles commenceront à avoir des feuilles. C'est ce qu'on appelle les petits légumes. Les graines de tournesol donnent un délicieux petit légume après 7 à 10 jours.

## DOCUMENT 4.1. Carte-conseils sur une bonne nutrition

### THÈME 1. UNE BONNE NUTRITION EST IMPORTANTE POUR LE BIEN-ETRE D'UNE PVVIH

#### 1.1. UNE BONNE NUTRITION PERMET AU CORPS DE GARDER SES FORCES

Une bonne nutrition conserve le corps solide



Demander au client(e) de décrire ce qu'il/elle voit sur l'image.

En partant de la réponse du client(e), expliquer comment une bonne nutrition affecte le VIH.

#### 1. L'image à gauche

- La PVVIH mange bien et absorbe les aliments dont le corps a besoin.
- Le VIH augmente les besoins du corps en nourriture.

#### 2. L'image en haut

- La PVVIH est capable de manger en plus pour répondre à ses besoins alimentaires supplémentaires. Cette personne ne perdra pas de poids. Elle gardera ses forces et restera bien nourrie.
- La PVVIH a un corps bien nourri qui lui permet de se constituer des forces pour lutter contre le VIH et d'autres maladies.

#### 3. L'image à droite

- Le système de défense du corps est renforcé. Il peut lutter contre les maladies et les infections car le corps dispose d'une réserve suffisante de nutriments stockés.
- Le corps est donc en mesure de répondre à l'infection et cela retarde la progression du VIH au SIDA.

#### 4. L'image en bas

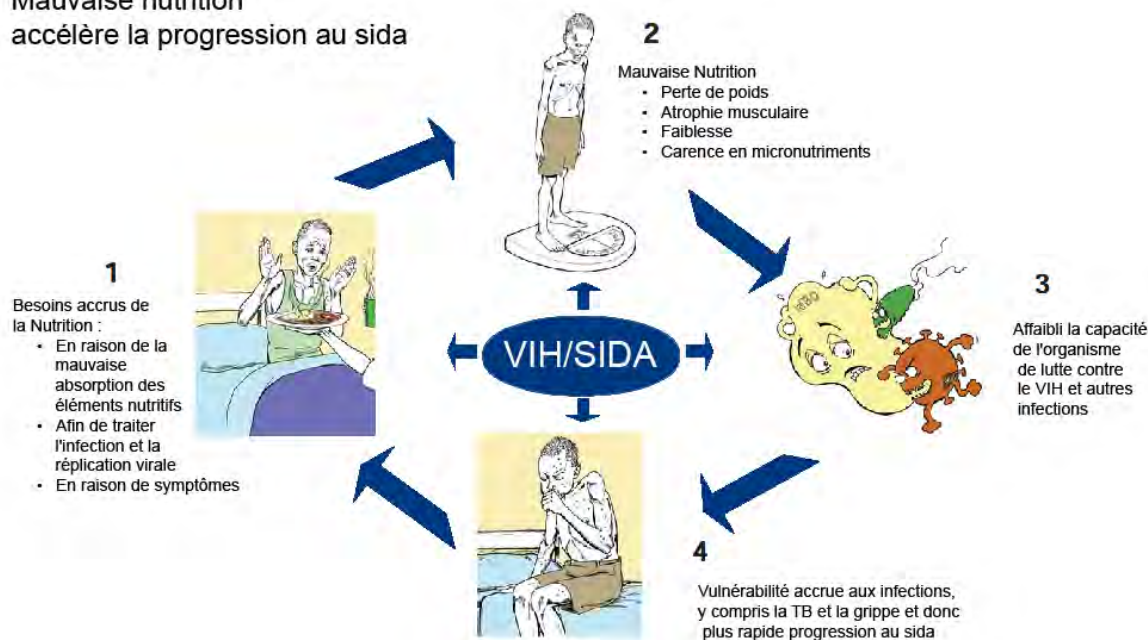
- Le corps ne contracte pas facilement les infections. Cela permet au PVVIH de rester en bonne forme et ainsi il dépend moins des autres gens.
- En plus, la progression du VIH au SIDA est ralentie car la PVVIH ne contracte pas d'infections fréquentes. La PVVIH a un bon appétit et le cycle continue.

## DOCUMENT 4.2. Carte-conseils sur une mauvaise nutrition

### THÈME 1. UNE BONNE NUTRITION EST IMPORTANTE POUR LE BIEN-ETRE D'UNE PVVIH

#### 1.2. UNE MAUVAISE NUTRITION ACCÉLÈRE LA PROGRESSION DU VIH AU SIDA

Mauvaise nutrition accélère la progression au sida



Demander au client(e) ce qu'il/elle voit sur l'image.

Expliquer au client comment un mauvais état nutritionnel affecte la progression du VIH au SIDA.

#### 1. L'image à gauche

- Le VIH et les infections fréquentes augmentent les besoins nutritionnels de la PVVIH
- Mais la PVVIH ne peut pas manger suffisamment de nourriture pour répondre à ses besoins en nutriments. C'est dû généralement à une perte d'appétit, à une mauvaise absorption des nutriments et à des changements dans la manière dont la nourriture est utilisée dans le corps suite au VIH et aux infections fréquentes.

#### 2. L'image en haut

- Un apport alimentaire insuffisant provoque une perte de poids, affaiblit le corps. Cela cause également des carences en nutriments et un mauvais état nutritionnel.
- Un mauvais état nutritionnel affaiblit encore davantage les capacités du corps à lutter contre les maladies et augmente la vulnérabilité aux infections et les conséquences du VIH.

#### 3. L'image à droite

- Le VIH détruit la capacité naturelle du corps à lutter contre les maladies et les infections.

- Aussi, la capacité du corps à lutter contre les infections est grandement diminuée.

#### 4. L'image en haut

- Vu que sa capacité est réduite pour lutter contre les infections, le corps devient vulnérable aux infections qui n'ébranleraient pas la personne en temps normal.
- Les infections fréquentes affaiblissent le corps et accélèrent la progression du VIH au SIDA.

---

## DOCUMENT 4.3. Aide-memoire 2 : L'importance d'une bonne nutrition

---

Lors de la première visite, informez les clients de l'importance d'une bonne nutrition. Cela pourra les motiver à prêter attention à leur nutrition et à suivre vos recommandations nutritionnelles.

### 1. Expliquer au client(e) que le VIH peut causer ou aggraver la malnutrition.

- Le VIH cause une augmentation des besoins en énergie et, par conséquent, une personne vivant avec le VIH doit manger davantage pour puiser cette énergie dans la nourriture.
- Le VIH augmente le risque de contracter des infections opportunistes et ces infections diminuent la capacité du corps à absorber les nutriments. Elles peuvent également causer ou aggraver les carences nutritionnelles.
- Les symptômes des infections opportunistes – fièvre, perte d'appétit, nausée, vomissement, diarrhée et plaies dans la bouche (muguet) – peuvent réduire les apports alimentaires ou l'accès aux aliments.
- Certains effets secondaires des médicaments comme les ARV peuvent causer une perte d'appétit ou réduire la capacité d'absorption des nutriments par le corps.

### 2. Expliquer au client(e) qu'une mauvaise nutrition peut aggraver les effets du VIH en :

- Affaiblissant le système immunitaire
- Augmentant la susceptibilité aux infections
- Ralentissant la récupération des infections

### 3. Informer le client(e) de l'importance d'une bonne nutrition.

- Une bonne nutrition aide le corps à grandir, à se développer et à se réparer lui-même.
- Une bonne nutrition vous aide à rester en forme, à conserver vos forces et à avoir meilleure mine.
- Une bonne nutrition aide à renforcer le système immunitaire, quel que soit le statut du VIH
- Une bonne nutrition aide à ralentir la progression du VIH au SIDA.
- Une bonne nutrition vous aide à rester productif, à garder vos forces physiques et vous permet de faire plus d'activité physique, comme les travaux ménagers.
- Une bonne nutrition vous aide à éviter la perte de poids.
- Une bonne nutrition vous aide votre corps à bien utiliser certains médicaments.

## DOCUMENT 5.1. Pratiques nutritionnelles essentielles, messages à l'appui et explications

Pratique nutritionnelle essentielle	Message clé	Explication du message
<b>1. Faire des bilans nutritionnels (surtout du poids)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous avez des symptômes liés au VIH, il faut vous peser tous les mois</li> <li>• Si vous n'avez pas de symptômes liés au VIH, vous pouvez vous peser tous les 3 mois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une perte ou gain de poids, involontaires, peut indiquer une mauvaise santé et risque de mener à l'hospitalisation</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder un dossier de votre poids (courbes de poids).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cela vous permet de suivre les changements de votre poids et de prendre les mesures nécessaires en cas de problème.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulter les services cliniques si vous perdez plus de 6 kg en l'espace de 2 ou 3 mois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une perte de poids aussi rapide indique des problèmes de santé ou de mauvaises habitudes d'alimentation.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander si possible à l'agent de santé de calculer votre indice de masse corporelle (IMC).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'IMC de moins de 18,5 indique un risque nutritionnel.</li> </ul>
<b>2. Augmenter les apports en énergie en mangeant une variété d'aliments, surtout des aliments riches en énergie. Augmenter la fréquence des repas, surtout en cas de maladie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger des aliments disponibles localement et d'un prix abordable de chaque groupe alimentaire pour disposer d'un régime alimentaire varié et augmenter les apports en énergie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les PVVIH doivent consommer plus d'aliments riches en énergie chaque jour que les personnes du même âge, de même sexe et d'un niveau analogue d'activité physique, qui ne sont pas infectées par le VIH, pour s'assurer que le corps reçoit tous les nutriments dont il a besoin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangez cinq fois par jour (trois repas et deux goûters par jour).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vu que le VIH affecte la digestion et l'absorption, vous devez manger souvent de petits repas, surtout si vous êtes malades, pour que votre corps reçoive toute l'énergie dont il a besoin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger des aliments des différents groupes alimentaires lors de chaque repas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aliments de base donnent de l'énergie, les aliments de construction édifient les muscles et donnent de la force, et les</li> </ul>

Pratique nutritionnelle essentielle	Message clé	Explication du message
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrichir les repas avec des aliments donnant de l'énergie comme les pâtes d'arachide, les huiles et graisses, le sucre, le miel ou le lait en poudre.</li> <li>• Manger des aliments supplémentaires qui contiennent des niveaux élevés d'énergie, de protéines et de micronutriments comme les mélanges maïs-soja, quand ils sont disponibles et abordables</li> <li>• Si vous n'avez pas d'appétit ou si vous ne mangez pas assez, demandez à votre famille ou autre soignant de vous aider à préparer les aliments et de vous aider à manger.</li> </ul>	<p>fruits et les légumes renforcent l'immunité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart des aliments de base n'ont pas un contenu élevé de nutriments ou d'énergie et ils doivent donc être enrichis ou fortifiés.</li> </ul>
<b>3. Boire beaucoup d'eau pure (bouillie ou traitée).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boire environ 8 verres d'eau pure par jour.</li> <li>• Faire bouillir ou traiter l'eau de boisson.</li> <li>• Toujours avoir de l'eau de boisson pure et salubre à la maison pour boire et prendre les médicaments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le fait de boire une eau non bouillie et qui n'est pas salubre augmente le risque d'infections opportunistes chez les PVVIH, dont les systèmes immunitaires sont déjà affaiblis. Ces infections peuvent provoquer de graves diarrhées et partant entraîner une perte de poids.</li> </ul>
<b>4. Vivre positivement et observer un style de vie sain en évitant les comportements à risque.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer une vie sexuelle sans risque (demandez à l'agent de santé communautaire de vous remettre des préservatifs si nécessaire).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des pratiques sexuelles à risque peuvent mener à une ré-infection par le VIH et accélérer la progression du VIH au SIDA. Il est important d'éviter d'infecter les autres.</li> </ul>

Pratique nutritionnelle essentielle	Message clé	Explication du message
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eviter de boire de l'alcool surtout si on prend des médicaments.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alcool interfère avec la digestion, l'absorption, le stockage et l'utilisation des aliments et des nutriments.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eviter de fumer des cigarettes et de prendre des médicaments qui n'ont pas été prescrits par le personnel de santé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fumer coupe l'appétit et augmenter le risque de cancer et d'infections respiratoires, surtout la tuberculose.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eviter les aliments à faible valeur nutritive comme les chips et les sodas ainsi que les sucreries (gâteaux et bonbons).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart des boissons sucrées de couleurs différentes vendues dans les magasins contiennent de l'eau, du sucre et des colorants avec des parfums artificiels. Ce ne sont pas des jus de fruit.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenir de l'aide pour gérer la dépression et le stress.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stress et la dépression peuvent interférer avec l'appétit et donc aussi avec les apports alimentaires.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien se reposer.</li> </ul>	
<b>5. Maintenir des niveaux élevés d'hygiène et d'assainissement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains avec de l'eau et du savon après avoir été aux toilettes, ou après avoir aidé les enfants à aller aux toilettes, et avant de toucher et de préparer la nourriture pour éviter les infections.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les PVVIH peuvent contracter facilement des infections. Il est très important de prévenir les maladies lorsque le système immunitaire est affaibli.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire attention en achetant des aliments prêts à être consommés car ils ne sont pas toujours préparés dans les meilleures conditions d'hygiène.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La diarrhée affecte la digestion et l'absorption des aliments et expulse les nutriments essentiels.</li> </ul>
<b>6. Faire de l'exercice physique.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire régulièrement de l'exercice pour affermir les muscles, se mettre en appétit, gérer le stress et améliorer votre santé en général.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'exercice physique régulier rend les gens plus alertes, soulage le stress, stimule l'appétit et affermit les muscles.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe diverses formes de faire de l'exercice: travaux ménagers, jardinage, marcher ou courir</li> </ul>	

Pratique nutritionnelle essentielle	Message clé	Explication du message
<b>7. Obtenir de suite un traitement pour les infections et utiliser l'alimentation pour gérer les symptômes si c'est possible.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulter les services cliniques pour que la maladie soit prise en charge.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiquer à l'agent de santé les remèdes traditionnels ou autre supplément nutritionnel que vous prenez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains suppléments revendiquent des bienfaits qui n'existent pas, car cela fait partie de la stratégie de publicité agressive. Il faut toujours chercher à obtenir les conseils d'un professionnel de la santé sur la prise de suppléments.</li> </ul>
<b>8. Prendre en charge les interactions entre la nourriture et les médicaments ou les effets secondaires des médicaments.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer les symptômes liés au VIH, nausée et vomissements, ou encore la perte d'appétit, grâce à de bonnes pratiques alimentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les suppléments nutritionnels ne remplacent la nourriture et ils ne servent pas à traiter le VIH et le SIDA.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander à votre agent de santé communautaire de vous aider à préparer un calendrier vous indiquant quand vous devez prendre vos médicaments (par exemple, avec le repas ou en dehors des repas). Demander à quelqu'un de vous aider à respecter ce calendrier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains médicaments doivent être pris avec la nourriture, d'autres seront pris à jeun et d'autres encore avec ou sans nourriture.</li> <li>• Certains médicaments ont des interactions avec d'autres aliments, faisant qu'ils ont un effet plus prononcé ou pas d'effet du tout.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander quels sont les effets secondaires pouvant être dus à la prise du médicament en question et se renseigner sur les approches alimentaires à leur prise en charge.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il faut toujours prendre ses médicaments en fonction de la posologie recommandée par le médecin.</li> </ul>		

# DOCUMENT 6.1. Tableau de référence de l'indice de masse corporelle

**Indice de masse corporelle (IMC) = Poids (kg) / Taille (m)<sup>2</sup>**

1. Trouver la taille du client(e) dans la colonne à gauche ou axe y (1 mètre = 100 cm).  
 2. Trouver le poids du client(e) dans la rangée au bas (axe x).  
 3. Trouver le point où les deux lignes se rejoignent. C'est l'IMC pour la taille et le poids.

**Taille (cm)**

■ Rouge = malnutrition sévère (IMC < 16,0).  
■ Jaune = malnutrition modérée (IMC 16,0-18,4).  
■ Vert = bonne prise de poids pour la taille (IMC 18,5-24,9).  
■ Orange = poids excessif (IMC 25,0-29,9).  
■ Violet = obésité (IMC > 30).

200	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
198	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
196	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
194	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
192	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
190	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
188	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
186	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
184	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
182	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
180	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
178	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
176	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
174	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
172	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
170	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
168	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
166	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
164	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
162	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
160	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
158	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
156	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
154	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
152	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
Poids (kg)	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120
<b>Poids (kg)</b>	<b>↑</b>																																										

## DOCUMENT 6.2. Classifications de l'état nutritionnel et actions

### Indice de masse corporelle (IMC)

Mesure (adultes)	Condition	Actions
18,5–24,9 cm	Etat nutritionnel normal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporter éducation et counseling sur les pratiques nutritionnelles essentielles.</li> <li>• Donner des conseils sur « Comment bien manger ».</li> <li>• Donner des conseils sur l'importance d'une bonne nutrition.</li> </ul>
16–18,4 cm	Malnutrition modérée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter vers des services/programmes d'alimentation supplémentaire, s'ils sont disponibles.</li> <li>• Référer pour être admis dans un service d'alimentation thérapeutique si le client(e) ne peut pas se tenir debout et semble déshydraté.</li> </ul>
< 16 cm	Malnutrition sévère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Référer pour admission dans un service d'alimentation thérapeutique.</li> </ul>

### Périmètre brachial (PB)

Mesure (adultes)	Condition	Actions
23 cm	Etat nutritionnel normal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporter éducation et counseling sur les pratiques nutritionnelles et essentielles.</li> <li>• Donner des conseils sur « Comment bien manger ».</li> <li>• Donner des conseils sur l'importance d'une bonne nutrition.</li> </ul>
18.5–21 cm	Malnutrition modérée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporter éducation et counseling sur "comment bien manger" et maintenir une bonne nutrition.</li> <li>• Référer vers le traitement des infections opportunistes.</li> <li>• Donner des conseils sur la prévention des infections en vérifiant la salubrité de la nourriture et de l'eau et en veillant à l'hygiène</li> </ul>
16–18,5 cm	Malnutrition modérée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter vers des services/programmes d'alimentation supplémentaire, s'ils sont</li> </ul>

Mesure (adultes)	Condition	Actions
		<p>disponibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Référer pour être admis dans un service d'alimentation thérapeutique si le client(e) ne peut pas se tenir debout et semble déshydraté.</li> </ul>
< 16 cm	Malnutrition sévère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Référer pour être admis au service d'alimentation thérapeutique.</li> </ul>

### Perte de poids

Changement de poids	Actions
Plus de 3 kg en l'espace de 1-2 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Référer pour évaluation nutritionnelle pour classer l'état nutritionnel et déterminer s'il est nécessaire de donner une alimentation thérapeutique ou des aliments supplémentaires.</li> <li>• Donner des conseils sur la manière d'améliorer les apports alimentaires et traiter les infections possibles.</li> <li>• Evaluer pour déterminer s'il faut fournir le TAR.</li> <li>• Prévenir et traiter les infections.</li> </ul>
2-3 kg en 2 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporter un counseling nutritionnel.</li> <li>• Référer vers l'évaluation nutritionnelle pour classer le statut nutritionnel et identifier le besoin d'apporter une alimentation thérapeutique ou des aliments supplémentaires.</li> <li>• Donner des conseils sur la prévention des infections</li> <li>• Donner des conseils sur la prévention des infections en vérifiant la salubrité de la nourriture et de l'eau et en veillant à l'hygiène</li> </ul>
Pas de perte ou moins de 1 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporter un counseling nutritionnel.</li> <li>• Démontrer des exercices de résistance pour affermir les muscles.</li> <li>• Donner des conseils sur la prévention des infections (hygiène et salubrité de l'eau et des aliments et traitement des infections si nécessaire).</li> </ul>

## DOCUMENT 7.1. Aide-memoire 3: Prendre en charge l'anorexie (perte d'appétit)

**Demander au client(e) s'il/elle arrive encore à manger.**

### **Si NON**

- Essayer de déterminer la cause de l'anorexie (dépression, stress, médicaments, faiblesse et fatigue, démence liée au VIH, douleur ou réponse naturelle du corps à l'infection).
- Déterminer depuis combien de temps le client(e) se sent ainsi, surtout s'il/elle est déprimé(e) ou stressé(e).
- Référer le client(e) vers un service de prise en charge médicale si la perte d'appétit est grave ou si elle provient d'une infection ou d'une dépression qui dure depuis longtemps.
- Expliquer au client(e) l'importance de maintenir une bonne nutrition même s'il/elle ne sent pas bien.
- Demander au client(e) quelles sont ses habitudes alimentaires actuelles. Utilisez une liste d'aliments locaux d'un prix abordable et montrer certains aliments que le client(e) peut préparer et manger.
- Conseiller au client(e) de prendre des multivitamines chaque jour.

### **Si OUI**

- Féliciter le client(e) d'essayer de maintenir les apports alimentaires.
- Encourager le client(e) de continuer à manger même s'il/elle ne se sent pas bien.
- Souligner à nouveau l'importance de maintenir une bonne nutrition.
- Donner des conseils au client(e) sur les différentes manières de traiter son manque d'appétit.

### **Conseils au client(e) sur la manière de traiter l'anorexie (manque d'appétit).**

- Manger de petites quantités de nourriture mais plus souvent. Essayer de manger toutes les 2 -4 heures.
- Manger votre nourriture préférée chaque fois que vous pouvez.
- Essayer de ne pas manger toujours la même chose.
- Eviter les plats qui ont une forte odeur.
- Boire beaucoup, de préférence entre les repas.
- Eviter l'alcool.
- Faire un peu d'exercice physique, comme une petite marche entre les repas pour stimuler l'appétit.
- Eviter le stress aux heures de repas ou juste avant les repas.
- Si c'est possible, demander à votre famille ou à vos amis de préparer les repas pour vous.
- Eviter de manger tout seul. Demander à votre famille ou à vos amis de venir vous asseoir pour manger avec vous.
- Reprendre votre régime alimentaire normal, y compris les aliments de chaque groupe, une fois que s'arrête l'anorexie.
- Manger un peu plus si vous perdez du poids pour compenser.

## IDÉES DE REPAS POUR LES GENS SOUFFRANT D'ANOREXIE (PERTE D'APPÉTIT)

**Le but, c'est de manger des petits repas nutritifs cinq ou six fois par jour.**

- Purée ou haricots écrasés avec du jus de fruit
- Bouillie de riz, de maïs ou de mil avec du lait et du sucre ou du miel
- Bouillon préparé avec de la viande ou des os de poulet, ou des arêtes de poisson
- Soupe de poix, petits pois et champignons
- Avocat
- Œufs brouillés ou bouillis
- Arachides grillées mélangées avec du simsim (graines de sésame) comme sauce pour le riz, les patates douces, le *matooke*, ou *posho*
- Fruits comme les bananes ou les mangues avec du yogourt.

**Idées de goûters nutritifs**

- Pouding ou flans avec crème de lait et oeufs
- Arachides grillées avec simsim et jus de fruit ou une tasse de lait
- Bouillie préparée avec du lait et du miel ou du sucre
- Fruits frais

### *Recette de bouillie enrichie*

#### **Ingrédients**

- 1 tasse de farine (mil, sorgho)
- 6–8 tasses d'eau pure
- 1 tasse de lait ou de jus de citron ou d'orange
- 2 cuillérées de sucre

#### **Préparation**

1. Faire bouillir l'eau.
2. Préparer une pâte en mélangeant la farine et l'eau froide.
3. Ajouter le mélange à l'eau bouillie, en remuant bien pour ne pas faire de grumeaux.
4. Ajouter le lait et le jus de fruit et mélanger
5. Retirer du feu et servir dans des tasses ou dans des calebasses.

---

## DOCUMENT 7.2. Aide-memoire 4: Prendre en charge le goût altéré et la bouche sèche

---

1. **Demander au client(e) depuis combien de temps il ou elle souffre de ce goût altéré.**
  - Ce goût altéré fait que les aliments ont un goût trop sucré, trop salé, amer, métallique, comme de l'aïl, etc.
2. **Demander au client(e) s'il/elle prend des médicaments**
  - Plusieurs médicaments utilisés pour traiter le VIH changent le goût des aliments ou sont la cause d'une bouche sèche.
  - Encourager le client(e) à continuer de prendre ses médicaments tel que prescrits mais de consulter un agent de santé si ce goût altéré s'aggrave ou s'il/elle ne peut pas manger.
  - Déterminer si le client(e) a une infection.
  - Le muguet dans la bouche ou dans la gorge donne un goût de craie ou un goût métallique à la nourriture.
3. **Demander au client(e) s'il/elle est capable de manger.**
  - Déterminer ce que le client(e) est en mesure de manger.
  - Conseiller en fonction de cela et souligner l'importance de maintenir une bonne nutrition même s'il/elle ne se sent pas bien.
4. **Donner des conseils sur ce qu'on peut faire pour traiter le problème du goût altéré.**
  - Utiliser du sel, des épices, des aromates et du citron pour relever ou faire passer le goût et masquer ainsi les goûts désagréables.
  - Manger une nourriture douce ou fade.
  - Masquer le goût métallique en buvant des jus aigres comme le jus de citron ou d'orange ou ajoutant du vinaigre ou du citron à la nourriture.
  - Essayer diverses consistances de la nourriture – dure et craquante (fruits) et molle ou crémeuse (comme les flans ou pouding).
  - Bien mastiquer les aliments et retourner dans la bouche pour stimuler les récepteurs du goût.
  - Essayer de rincer la bouche tous les jours pour éviter le muguet en mélangeant 1 cuillère de bicarbonate de soude dans un verre d'eau bouillie tiède.
  - Essayer de rincer la bouche avant et après les repas pour aider à améliorer le goût de la nourriture.
  - Manger avec des ustensiles de plastique ou les mains pour masquer le goût métallique.
6. **Donner des conseils sur ce qu'on peut faire pour traiter le problème de la bouche sèche.**
  - Conseiller au client(e) de manger des aliments humides ou mous.
  - Conseiller au client(e) de mettre un peu plus de sauce à la nourriture.

- Conseiller au client(e) de boire beaucoup de liquides, au moins 5 tasses par jour.

## **7. Conseiller au client(e) de continuer à manger son régime alimentaire ordinaire**

### **IDÉES DE REPAS POUR TRAITER LE GOÛT ALTÉRÉ OU LA BOUCHE SÈCHE**

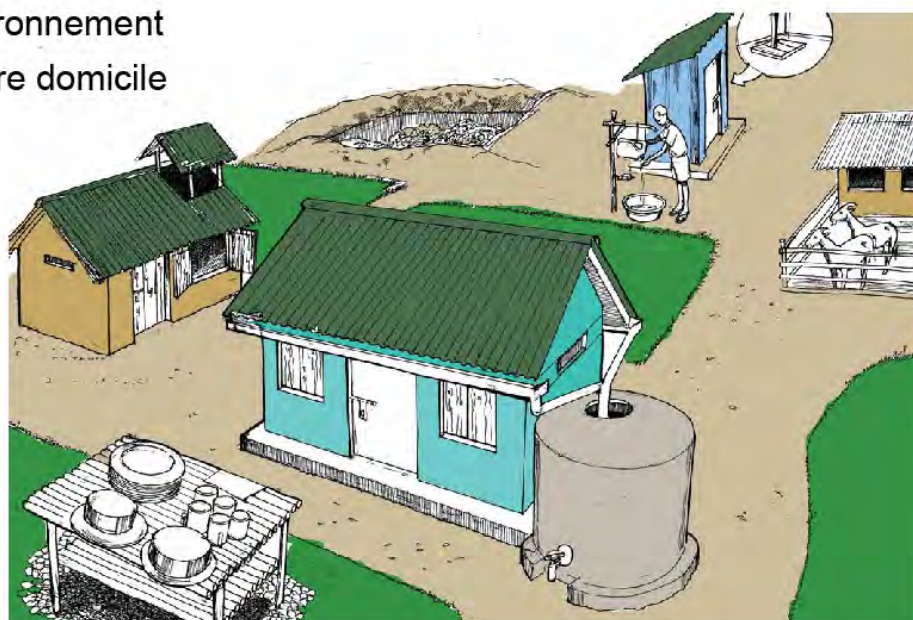
- Soupe bouillie toute simple, préparée avec des os de poulet ou des arêtes de poisson
- Bouillie
- Soupe de citrouille ou soupe d'oignons
- Yogourt
- Salade de fruits
- Jus d'orange ou jus de citron et eau salubre et bouillie entre les repas

## DOCUMENT 8.1. Carte-conseils sur le maintien d'un environnement propre

### THÈME 3. PREVIENNENT LES INFECTIONS

#### 3.1. GARDER PROPRE L'ENVIRONNEMENT

##### Environnement propre domicile



1. Expliquer qu'il est important que les PVVIH préviennent les infections pour rester en bonne santé.
  - Les infections peuvent être la cause de la perte d'appétit, du vomissement ou de la diarrhée, ce qui diminue les apports alimentaires et l'absorption de la nourriture.
  - Les infections augmentent également les besoins en nutriments du corps.
  - Les PVVIH devraient donc essayer de prévenir les infections et d'obtenir immédiatement un traitement s'ils contractent une infection.
2. Expliquer que les PVVIH peuvent réduire leur risque de contracter des infections s'ils évitent de s'exposer aux germes provoquant la maladie.
3. Demander au client(e) de regarder l'image et d'identifier certaines pratiques qui aident à éviter les maladies.
  - Garder l'environnement propre.
  - Avoir des toilettes et les garder propres et recouvertes d'un couvercle.
  - Garder de l'eau à l'extérieur des toilettes pour se laver les mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les toilettes.
  - Garder les animaux à l'écart de l'endroit où on fait la cuisine.

## DOCUMENT 8.2. Carte-conseils sur la pratique de l'hygiène et de l'innocuité des aliments

### THÈME 3. PREVIENNENT LES INFECTIONS

#### 3.2. PRATIQUE DE L'HYGIÈNE ET DE L'INNOCUITÉ DES ALIMENTS

La sécurité et l'hygiène alimentaire est l'un des principaux moyens de prévention de l'infection



1. Expliquer que le maintien d'une bonne hygiène dans la préparation alimentaire est l'un des moyens les plus sûrs de prévenir l'infection chez les PVVIH.
  - Les aliments risquent d'être une source d'infection s'ils ne sont pas manipulés, préparés et stockés dans les bonnes conditions d'hygiène.
  - La plupart des infections provenant d'un manque d'hygiène peuvent être la cause de diarrhée et de vomissement, ce qui réduit les apports alimentaires et l'absorption de la nourriture.
2. Discuter des pratiques suivantes de l'innocuité et de l'hygiène alimentaires qui sont montrées sur l'image :

Se laver soigneusement les mains avant de toucher, de préparer et de manger la nourriture.

- Garder la nourriture et l'eau recouvertes et à l'abri des insectes, des rats et d'autres animaux.
  - Laver les fruits et les légumes avec de l'eau propre avant de les manger, de les faire cuire et de les servir.
  - Utiliser de l'eau salubre et pure pour préparer la nourriture.
  - Laver l'endroit où est préparée la nourriture.
  - Garder propres les ustensiles pour faire la cuisine et pour manger.
  - Garder séparément la nourriture déjà cuite des aliments qui ne sont pas encore préparés.
3. Souligner que les PVVIH doivent éviter de manger les aliments suivants:
    - Aliments pourris ou moisissés
    - Œufs crus ou aliments qui contiennent des œufs crus
    - Poissons crus

- Viande qui n'est pas bien cuite
- Jus de fruit qui est préparé avec de l'eau qui n'a pas été bouillie

## **HYGIENE PERSONNELLE ET ORDURES MÉNAGÈRES**

### **Donner des conseils au client(e) sur l'hygiène personnelle.**

- Toujours se laver soigneusement les mains avec de l'eau courante et du savon ou des cendres avant de préparer et de manger la nourriture et également après avoir utilisés les toilettes ou après avoir changé les couches.
- Recouvrir les plaies de la main avant de toucher les aliments et de préparer la nourriture.
- Se baigner ou se doucher régulièrement.

### **Donner des conseils au client(e) sur l'évacuation des ordures ménagères.**

- Garder un couvercle sur les toilettes et maintenir propres les toilettes.
- Placer les ordures dans un récipient avec un couvercle jusqu'au moment où on peut les enlever.
- Mettre les ordures à l'écart de la maison et loin du point d'eau.
- Enterrer les ordures ou les mettre sur un tas pour le compost.

## **GARDER PROPRES LES USTENSILES ET LE COIN OU ON FAIT LA CUISINE**

### **Donner les conseils suivants au client(e) :**

- Laver tous les ustensiles utilisés pour préparer et servir les aliments, avec de l'eau et du savon et les rincer sous l'eau propre courante.
- Garder propre l'endroit où est préparée la nourriture.
- Garder les animaux à l'écart des endroits où on fait la cuisine et où on mange.

## **PREVENTION DE L'INTOXICATION ALIMENTAIRE**

### **Donner les conseils suivants au client(e) :**

- Acheter seulement les œufs qui ne sont pas fendillés
- Acheter et manger uniquement les fruits et légumes qui ne sont pas pourris ou meurtris.
- Vérifier les dates de péremption sur tous les aliments conditionnés et n'acheter que les aliments qui ne sont pas périmés.
- Acheter les aliments conditionnés seulement si la fermeture n'est pas ouverte.
- Acheter des aliments en conserve seulement si la boîte n'est pas bosselée.
- Garder tous les aliments périssables et les restes dans un réfrigérateur
- Garder la viande et le poisson crus à l'écart des autres aliments pour éviter la contamination.
- Eviter de congeler à nouveau si les aliments ont été décongelés.
- Eviter de laisser les aliments cuits en dehors du réfrigérateur pour plus de 2 heures.
- Veiller à ce que les aliments soient bien cuits, surtout le poisson, la viande et le poulet. Il ne faudrait pas de trace de sang dans la viande une fois qu'elle est cuite.
- Mettre les restes dans le réfrigérateur, s'il y en a un.
- Si possible, préparer une quantité suffisante pour un repas à la fois, pour qu'il n'y ait pas de

restes, surtout lorsqu'il est difficile de garder ce qui reste dans de bonnes conditions de réfrigération.

- Laver les fruits et les légumes en utilisant une grande quantité d'eau potable avant de les manger crus.
- Eviter les œufs crus ou les aliments qui contiennent des œufs crus.
- Eviter les céréales ou autres aliment sur lesquels poussent des champignons.

## EAU DE BOISSON

### Donner les conseils suivants au client(e)

- Faire bouillir l'eau destinée à la boisson ou ajouter des gouttes de chlore en fonction des instructions.
- Garder l'eau bouillie dans un récipient propre avec un couvercle dans un endroit au frais à l'abri des rongeurs, des insectes et des autres animaux.
- Utiliser un récipient propre avec un manche pour verser ou puiser l'eau.
- Utiliser de l'eau propre bouillie pour préparer des jus de fruit ou des glaçons.

## MANGER A L'EXTERIEUR

### Donner les conseils suivants au client(e) :

- Toujours se laver les mains avant de manger dans un endroit autre que la maison.
- Eviter de manger la nourriture qui est vendue dans la rue, car elle n'a probablement pas été préparée dans les bonnes conditions d'hygiène
- Eviter de manger de la viande, du poisson, du poulet ou des œufs qui n'ont pas été cuits suffisamment.
- Eviter de manger des aliments crus, surtout des salades de fruits ou de légumes crues.
- Enlever la peau des fruits avant de les manger.
- Ne boire que l'eau dont on sait qu'elle est bouillie ou alors boire de l'eau en bouteille, si elle disponible et abordable financièrement.
- S'assurer que la nourriture est servie chaude.

## DOCUMENT 8.3. Aide-memoire 5: Counseling des pvvih sur l'hygiene et l'innocuite des aliments et de l'eau

Le client (e) pratique-t-il une bonne hygiène et veille-t-il/elle à l'innocuité des aliments et de l'eau ?

### Si Non

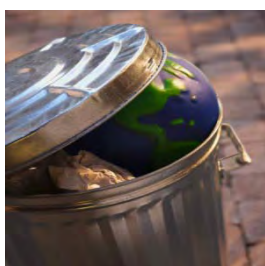
- Expliquer que les PVVIH courent un risque plus élevé de contracter des infections à cause de leur système immunitaire qui est affaibli.
- Expliquer que l'insalubrité de la nourriture et de l'eau augmente le risque de contracter des infections opportunistes.
- Encourager le client(e) à pratiquer une bonne hygiène de la nourriture et de l'eau pour éviter les infections.
- Discuter des diverses manières de veiller à l'innocuité de l'eau et des aliments.

### Si Oui

- Féliciter le client(e) pour ses bonnes pratiques d'hygiène et d'innocuité des aliments et de l'eau.
- Encourager le client(e) à continuer à observer ses bonnes pratiques d'hygiène et d'innocuité des aliments et de l'eau.
- Réaffirmer l'importance de maintenir de bonnes pratiques d'hygiène et d'innocuité des aliments et de l'eau.
- Demander au client(e) s'il/elle a des questions sur les bonnes pratiques d'hygiène et d'innocuité des aliments et de l'eau et donner des conseils en voie de conséquence.

**Donner des conseils au client(e) sur la manière de s'assurer de l'innocuité des aliments et de l'eau.**

- Maintenir une bonne hygiène personnelle et évacuer les ordures ménagères.
- Garder propres les ustensiles et les endroits où on fait la cuisine.
- Prévenir les intoxications alimentaires.
- Utiliser et boire l'eau bouillie propre.
- Conserver les aliments à l'abri pour éviter de les contaminer.
- Acheter des aliments qui sont frais et qui ne sont pas infectés.
- Veiller à l'innocuité de la nourriture lorsqu'on mange en dehors de la maison.



## **HYGIENE PERSONNELLE ET EVACUATION DES ORDURES MENAGERES**

### **Donner des conseils au client(e) sur l'hygiène personnelle.**

- Recommander au client(e) de se laver soigneusement les mains avec de l'eau courante et du savon ou des cendres avant de préparer la nourriture et de manger et après avoir utilisé les toilettes ou changé les couches.
- Recommander au client(e) de recouvrir les plaies sur les mains avant de toucher les aliments et de préparer la nourriture.
- Recommander au client(e) de se baigner régulièrement et de garder propres ses habits.

### **Donner des conseils au client(e) sur l'évacuation des ordures ménagères.**

- Recommander au client(e) de garder les toilettes recouvertes et de maintenir propre l'endroit des toilettes.
- Recommander au client(e) de mettre les ordures dans une poubelle avec un couvercle jusqu'à ce qu'elles soient évacuées.
- Recommander au client(e) de garder les ordures loin de la maison et de les enterrer (ou de faire du compostage)



## **GARDER PROPRES LES USTENSILES ET L'ENDROIT DE PREPARATION DE LA NOURRITURE**

### **Donner les conseils suivants au client(e) :**

- Laver tous les ustensiles utilisés pour préparer et servir les aliments, avec de l'eau et du savon et les rincer avec de l'eau propre courante.
- Garder propre l'endroit de préparation de la nourriture.
- Garder les animaux à l'écart de l'endroit où la nourriture est préparée et mangée.

## EVITER L'INTOXICATION ALIMENTAIRE

### Donner les conseils suivants au client(e) :



- Faire cuire suffisamment tous les aliments jusqu'à ce qu'ils soient à point, surtout le poisson, la viande et les poulets. La viande ne devrait pas avoir de signe de sang après la cuisson et les œufs doivent être cuits jusqu'à ce qu'ils soient durs.
- Conservez les restes dans un frigidaire si possible.
- Préparer juste assez de nourriture pour un seul repas, si possible, pour éviter d'avoir des restes.
- Bien laver, à l'eau courante, les fruits/légumes mangés crus.
- Utiliser différentes planches à couper pour les viandes/poissons crus et les légumes et laver chaque fois avant de couper la viande et les légumes.
- Eviter de manger des œufs et aliments avec des œufs crus.
- Eviter de manger des céréales ou autres aliments moisis.
- Eviter de manger des fruits et légumes à moitié pourris.

## UTILISER ET BOIRE L'EAU

### Encourager le client(e) à :



- Faire bouillir l'eau propre pour la boisson, à utiliser une eau de boisson en bouteille ou ajouter quelques gouttes de chlore en suivant les instructions.
- Conserver l'eau bouillie dans un récipient propre avec couvercle, dans un endroit frais à l'abri des rongeurs, insectes et autres animaux.
- Utiliser un récipient propre avec un manche pour verser ou puiser l'eau.
- Utiliser de l'eau propre et bouillie pour faire les glaçons ou préparer les jus de fruit.



## STOCKER LES ALIMENTS

### Donner les conseils suivants au client(e) :

- Garder tous les aliments périssables dans un frigidaire, si disponible.
- Garder séparément la viande et le poisson crus des autres aliments pour éviter la contamination.
- Eviter de congeler à nouveau la nourriture décongelée.
- Eviter de laisser les aliments cuits à l'extérieur du frigidaire pendant plus de 2 heures.



## ACHETER LES ALIMENTS

### Donner les conseils suivants au client(e) :

- Eviter d'acheter des œufs fendillés même s'ils sont moins chers.
- Eviter d'acheter des fruits et des légumes meurtris ou pourris.
- Vérifier les dates de péremption des aliments préconditionnés.
- Eviter d'acheter des aliments préconditionnés si le paquet est ouvert.
- Eviter d'acheter des boîtes de conserve bosselées.

## MANGER A L'EXTERIEUR

### Donner les conseils suivants au client(e):

- Toujours se laver les mains avant de manger.
- Eviter de manger des aliments crus, surtout les fruits et les légumes si on n'est pas certain de leur propreté.
- Eplucher les fruits avant de les manger.
- Eviter de boire de l'eau si on n'est pas certain qu'elle est pure et bouillie. Il vaut mieux boire de l'eau en bouteille si elle est disponible et d'un prix abordable.
- Eviter de manger des aliments dans la rue car ils risquent de ne pas être préparés dans de bonnes conditions d'hygiène.
- Vérifier que les aliments sont chauds quand ils sont servis.
- Eviter de manger de la viande, du poisson ou des œufs qui ne sont pas assez cuits.

## DOCUMENT 9.1. Aide-memoire : Prise en charge des symptômes liés au VIH

### DIARRHÉE

1. **Demander au client(e) depuis combien de temps il/elle a la diarrhée.**
  - Si la diarrhée est grave et si elle dure depuis plus de 3 jours ou si les selles contiennent du sang, référer le client(e) immédiatement vers le traitement médical.
2. **Déterminer si le client(e) est déshydraté.**
  - Signes de déshydratation : léthargie, peau qui n'est pas élastique, peu ou pas d'urine, bouche sèche et respiration rapide.
  - Référer le client(e) vers un traitement médical immédiat s'il/elle est déshydraté.
3. **Demander au client(e) s'il/elle boit beaucoup de liquides.**
  - Si non, il faut l'encourager à boire 8-10 verres de liquides par jour, en utilisant de l'eau pure et bouillie, pour éviter la déshydratation.
4. **Demander au client(e) ce qu'il/elle a mangé.**
  - Encourager le client(e) à continuer de manger même s'il/elle a la diarrhée.
  - Montrer au client(e) une liste d'aliments locaux d'un prix abordable qu'il/elle peut préparer et manger en cas de diarrhée.
  - Recommander au client(e) de prendre des suppléments quotidiens de multivitamines, s'ils sont disponibles.
5. **Demander au client s'il/elle prend des médicaments.**
  - Si la diarrhée est liée à la prise d'ARV ou d'autres médicaments, recommander au client(e) de continuer le traitement mais de consulter un agent de santé si la diarrhée s'aggrave ou si elle dure plus de 3 jours.
6. **Rappeler au client(e) l'importance de l'innocuité alimentaire et de l'hygiène.**
  - Insister sur l'importance de se laver les mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les toilettes et avant de toucher les aliments et de faire la cuisine, tout particulièrement pour éviter les infections et la diarrhée.
7. **Donner des conseils sur la prise en charge de la diarrhée.**
  - Manger de petites quantités de nourriture mais plus souvent.
  - Manger des bananes, des fruits écrasés, du riz blanc bouilli et de la bouillie pour combattre la diarrhée.
  - Manger des aliments mous et humides.
  - Boire beaucoup de liquides (soupes/bouillons, jus de fruit dilués, eau bouillie et tisane)
  - Éviter les aliments frits ou gras et ne pas manger la peau du poulet.
  - Retirer la peau des fruits et des légumes avant de les manger.
  - Éviter le café et l'alcool.
  - Manger la nourriture à température ambiante, car les aliments très chauds ou très froids stimulent les intestins et aggrave la diarrhée.
  - Éviter les aliments qui donnent des gaz ou des crampes d'estomac, comme les haricots, les choux et les oignons.
  - Limiter ou éliminer le lait et les produits laitiers lors des épisodes de diarrhée.

- Boire au moins ½ tasse de solution de réhydratation orale (SRO) pour prévenir la diarrhée (pour préparer les SRO à domicile, mélanger 1 tasse d'eau pure bouillie avec une pincée de sel et 1 petite cuillère de sucre).
  - Si la diarrhée est sévère, ne pas manger des aliments solides pendant 24 heures mais boire plus de liquides (soupes, jus dilués, lait si toléré).
- 8. Conseiller au client(e) de reprendre le régime alimentaire normal lorsque la diarrhée cesse.**
- Insister sur l'importance d'une bonne nutrition pour se remettre d'une maladie.
  - Encourager le client(e) à manger des aliments supplémentaires s'il/elle a perdu du poids pendant l'épisode diarrhéique.
- 9. Proposer des repas à manger en cas de diarrhée.**
- Tout aliment de base écrasé (*ugali/posho, matooke*, patates douces ou pommes de terre) avec de la soupe de viande, de poulet ou de poisson.
  - Riz bouilli avec de la soupe de viande, de poulet ou de poisson
  - Bananes jaunes mûres
  - Bouillie de riz ou de mil
  - Œufs brouillés
  - Pouding de riz

## NAUSEE OU VOMISSEMENTS

**Demander au client s'il/elle peut encore manger.**

### Si NON

- Demander au client(e) quelles sont ses habitudes alimentaires pour essayer de déterminer ce qui a causé la nausée les vomissements.
- Référer le client(e) vers les services médicaux pour le traitement de la diarrhée et des vomissements, s'ils sont tellement sévères qu'il/elle ne peut plus garder la nourriture.
- Encourager le client(e) à maintenir les apports alimentaires même s'il/elle ne se sent pas bien.
- Montrer une liste d'aliments locaux d'un prix abordable qu'on peut préparer et manger quand on a la nausée.
- Donner des conseils au client(e) sur la manière de soulager la nausée et les vomissements.

### Si OUI

- Féliciter le client(e) d'essayer de maintenir les apports alimentaires.
- Encourager le client(e) de continuer à manger même s'il/elle ne se sent pas bien.
- Souligner à nouveau l'importance de maintenir une bonne nutrition.
- Donner des conseils au client(e) sur la manière de soulager la nausée et les vomissements.

### **Donner des conseils au client(e) sur la manière de prendre en charge la nausée et les vomissements.**

- Manger de petites quantités de nourriture mais souvent. Essayer de manger de petits repas toutes les 2 heures.
- Boire des liquides après les repas, pas pendant les repas.
- Manger des aliments secs et salés, comme du pain, pour calmer l'estomac.
- Eviter d'avoir l'estomac vide car cela augmente les nausées.
- Eviter les aliments avec une forte odeur et des aliments gras.
- Attendre 1 heure après avoir mangé avant de s'allonger.
- Demander à quelqu'un de vous aider à préparer des repas.
- En cas de vomissements, prendre des gorgées de SRO pour prévenir la déshydratation.
- Consulter les services médicaux si les vomissements durent plus de 24 heures.
- Consulter les services médicaux si la nausée et les vomissements ne s'améliorent et si vous ne pouvez toujours pas manger (indiquer au client(e) où il/elle peut obtenir une aide médicale).
- Continuer à manger l'alimentation régulière, provenant de tous les groupes alimentaires, une fois que la nausée a cessé.
- Manger un peu d'aliments supplémentaires si vous avez perdu du poids.

## IDÉES DE REPAS POUR LES GENS AVEC NAUSÉE

- Soupe d'haricots, de petits pois et de champignons
- Soupe de citrouille et soupe d'oignons
- Bouillon préparé avec de la viande bouillie ou des os de poulet ou arêtes de poisson
- Yogourt nature
- Fruits mous frais ou légumes cuits
- Fruits mous comme les bananes ou les mangues avec du yogourt
- Bouillie ou porridge aigre (*obushera*)

### *Recettes de la soupe d'haricots, de petits pois et de champignons*

#### **Ingrédients**

1 poignet d'haricots secs

1 poignet de pois secs

1/3 tasse de lait *tumpeco* (à moins que le client(e) n'ait la diarrhée et une intolérance au lactose)

1/2 tasse de champignons séchés

1 oignon

Sel

Epices

#### **Préparation**

1. Nettoyer les haricots et les pois et les faire tremper dans de l'eau pendant toute la nuit.
2. Laver les champignons secs et les faire tremper pendant une heure, et ensuite les couper en petits morceaux.
3. Jeter l'eau dans laquelle les haricots et les pois ont été trempés.
4. Ajouter de l'eau aux haricots et aux pois. Saler et épicer.
5. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Couper les oignons en petits morceaux.
7. Faire bouillir ou mijoter les oignons et les champignons dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajouter les oignons et les champignons aux haricots et pois écrasés.
8. Ajouter le lait (ou de l'eau si le lait n'est pas toléré) pour faire une soupe et continuer à cuire pendant quelques minutes.
9. Servir avec ou sans pain.

## MUGUET, PLAIES DANS LA BOUCHE ET DIFFICULTÉS À AVALER

Demander au client(e) s'il/elle peut encore manger.

### Si NON

- Expliquer l'importance d'essayer de maintenir une bonne nutrition même si on ne se sent pas bien.
- Demander au client(e) quelles sont ses habitudes alimentaires.
- Référer le client(e) vers les services médicaux s'il devient tellement difficile ou douloureux qu'il/elle ne peut plus manger ou boire quoique que ce soit.
- Montrer une liste des aliments locaux et abordables qu'on peut préparer et manger en cas de muguet, de plaies dans la bouche ou si on a du mal à avaler.
- Indiquer comment on peut varier le régime alimentaire pour inclure des fruits, des légumes et des produits animaux.

### Si OUI

- Féliciter le client(e) d'essayer de maintenir les apports alimentaires.
- Souligner à nouveau l'importance de maintenir une bonne nutrition.
- Donner des conseils au client(e) sur la manière de prendre en charge le muguet, les plaies dans la bouche et les difficultés à avaler.

## IDÉES DE REPAS POUR LES PERSONNES AVEC MUGUET, PLAIES DANS LA BOUCHE OU DIFFICULTÉS A AVALER

- Bouillie avec du lait
- Yogourt avec du fruit écrasé non acide
- Fruits écrasés (bananes, paw paw)
- Œufs brouillés
- Soupe d'haricot ou de pois et de champignons
- Pouding de lait et d'œufs avec des fruits écrasés

### *Recettes pour le porridge de maïs ou de mil*

#### **Ingrédients**

- 1 poignée de farine de maïs ou de mil
- ½ coupe de lait (à moins que le client(e) ne souffre de diarrhée ou compte une intolérance à la lactose)
- 2 cuillérées de sucre ou de miel

#### **Préparation**

1. Faire bouillir une tasse d'eau (*tumpeco*).
2. Mélanger la farine de maïs ou de mil dans un peu d'eau propre et froide et ajouter à l'eau bouillante.
3. Faire cuire pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Ajouter du lait s'il est toléré.
5. Ajouter du sucre ou du miel.
6. Servir pendant que c'est chaud (on peut également faire tremper du pain dans le porridge et manger ensemble le pain et le porridge).

## ANOREXIE (PERTE D'APPÉTIT)

**Demander au client(e) s'il/elle peut encore manger.**

### Si NON

- Essayer de déterminer la cause de l'anorexie (dépression, stress, médicaments, faiblesse et fatigue, démence liée au VIH, douleur ou réponse naturelle du corps à l'infection).
- Déterminer depuis combien de temps le client(e) se sent ainsi, surtout s'il/elle est déprimé ou stressé.
- Référer le client(e) vers les services médicaux si la perte d'appétit est sévère ou si elle provient d'une infection ou d'une dépression qui dure depuis longtemps.
- Expliquer au client(e) qu'il est important de maintenir une bonne nutrition même s'il/elle ne se sent pas bien.
- Demander au client(e) quelles sont ses habitudes alimentaires actuelles. Utiliser une liste d'aliments locaux d'un coût abordable et indiquer certains aliments que le client(e) peut préparer et manger.
- Conseiller au client(e) de prendre des multivitamines tous les jours.

### Si OUI

- Féliciter le client(e) d'essayer de maintenir les apports alimentaires.
- Encourager le client(e) de continuer à manger même s'il/elle ne sent pas bien.
- Souligner à nouveau l'importance de maintenir une bonne nutrition.
- Donner des conseils au client(e) sur la manière de gérer la perte d'appétit.

### **Donner des conseils au client(e) sur la manière de traiter l'anorexie (perte d'appétit).**

- Manger de petites quantités d'aliments plus souvent. Essayer de manger de petits repas toutes les 2 à 4 heures.
- Manger votre nourriture préférée chaque fois que possible.
- Éviter les aliments avec une odeur forte.
- Boire beaucoup de liquides, de préférence entre les repas.
- Éviter de boire de l'alcool.
- Faire un peu d'exercice physique, par exemple le fait de marcher un peu avant les repas stimule l'appétit.
- Éviter le stress au moment des repas et immédiatement avant les repas.
- Si c'est possible, demander aux membres de la famille ou aux amis de préparer les repas pour vous.
- Reprendre votre régime alimentaire normal, en mangeant notamment des aliments de tous les groupes alimentaires, dès que cesse l'anorexie.
- Manger un peu plus si vous avez perdu du poids pour aider à reprendre le poids perdu.

## **IDÉES DE REPAS POUR LES GENS AVEC DE L'ANOREXIE (PERTE D'APPÉTIT)**

**Le but est de manger de petits repas nutritifs cinq à six fois par jour.**

- Purée ou haricots écrasés avec un verre de jus de fruit
- Porridge de riz, de maïs ou de mil avec du lait et du sucre ou du miel
- Bouillon préparé avec de la viande bouillie ou des os de poulet ou encore des arêtes de poisson
- Soupe d'haricots ou de pois et de champignons
- Soupe de citrouille et d'oignons
- Avocats
- Œufs brouillés ou bouillis
- Arachides grillées avec simsim (graines de sésame) en tant que sauce pour le riz, les patates douces, *matooke*, ou *posho*
- Fruits mous comme les bananes ou les mangues avec du yogourt

### **Idées de goûters nutritifs**

- Pouding ou flan avec œufs et lait
- Arachides grillées avec simsim plus un verre de jus de fruit ou une tasse de lait
- Porridge préparé avec du lait et du miel ou du sucre
- Fruits frais

### ***Recette du pouding de riz***

#### **Ingrédients**

- 1 poignée de riz
- 2 tasses d'eau pure
- 1 oeuf
- 1/3 de tasse de lait
- 2 cuillérées de sucre

#### **Préparation**

1. Ajouter l'eau au riz et faire cuire, en remuant constamment pour obtenir un mélange crémeux.
2. Battre l'oeuf dans le lait.
3. Ajouter le lait et le mélange d'oeuf au riz cuit et faire bouillir.
4. Ajouter le sucre.
5. Servir chaud.

## GOUT ALTERE OU BOUCHE SECHE

1. **Demander au client(e) depuis combien de temps il/elle a un goût altéré ou une bouche sèche.**
  - Un goût altéré donne l'impression que la nourriture est trop salée, trop sucrée, aigre, métallique ou a un goût prononcé d'ail.
2. **Demander au client(e) s'il/elle prend des médicaments.**
  - Certains médicaments modifient le goût des aliments.
  - Encourager le client à continuer de prendre les médicaments mais de consulter les services médicaux si le goût altéré s'aggrave ou s'il/elle ne peut plus manger aucun aliment.
3. **Déterminer ce que le client(e) est capable de manger.**
  - Conseiller en voie de conséquence pour trouver les aliments qui sont la base d'un régime alimentaire sain.
  - Conseiller le client(e) pour essayer différentes consistances de nourriture (fruits croquants et pouding de riz bien coulant).
  - Conseiller au client(e) de bien mastiquer et de tourner la nourriture dans la bouche pour stimuler les récepteurs du goût.
  - Conseiller au client(e) de rincer la bouche tous les jours avec un mélange d'une cuillère de bicarbonate de soude dans un verre d'eau chaude pour prévenir le muguet.
  - Conseiller au client(e) de manger avec des ustensiles en plastique ou des mains propres pour masquer le goût métallique.
4. **Donner des conseils sur ce que le client(e) peut faire en cas de goût altéré.**
  - Ajouter du sel, des épices, des herbes et du citron à la nourriture pour masquer les goûts désagréables.
  - Manger des aliments fades.
  - Boire des jus aigres comme le jus de citron ou le jus d'orange ou ajouter du vinaigre ou du citron à la nourriture pour masquer le goût métallique.

## IDEES DE REPAS POUR LES PERSONNES AVEC UN GOUT ALTERE OU UNE BOUCHE SECHE

- Une simple soupe bouillie préparée avec de la viande ou des os de poulet ou des arêtes de poisson
- Porridge
- Soupe à la citrouille ou soupe à l'oignon
- Yogourt
- Pouding de riz
- Salade de fruits
- Jus de fruit (orange et citron) et eau pure et bouillie entre les repas

## CONSTIPATION

- 1. Demander au client(e) depuis combien de temps il/elle est constipé.**
  - Référer vers les services médicaux si la constipation dure depuis plus de 4 jours.
- 2. Demander au client(e) s'il/elle prend des médicaments.**
  - Certains médicaments, comme les comprimés de fer, peuvent causer la constipation.
  - Si le client(e) prend des comprimés de fer, lui conseiller de boire beaucoup de liquides.
  - Si le client(e) prend d'autres médicaments, lui conseiller de continuer à prendre les médicaments mais de consulter les services médicaux si la constipation s'aggrave.
- 3. Demander au client(e) s'il/elle boit beaucoup de liquides.**
  - La constipation tient souvent au fait qu'on ne boit pas assez de liquides.
  - Encourager le client(e) à boire 6 à 8 verres de liquides par jour, surtout de l'eau bouillie pure.
- 4. Demander au client si son régime alimentaire comprend des fruits et des légumes.**
  - Si tel n'est pas le cas, encourager le client(e) à inclure ces aliments à son régime alimentaire pour réduire la constipation.
  - Montrer au client(e) une liste de fruits et de légumes locaux d'un prix abordable qui sont riches en fibres.
- 5. Donner des conseils au client(e) sur la prise en charge de la constipation.**
  - Augmenter l'apport en liquides à au moins huit verres par jour, surtout de l'eau bouillie pure.
  - Manger plus de fruits et de légumes riches en fibres, y compris des mangues, des goyaves, paw paw, légumes avec feuilles vertes, haricots, pois, citrouilles, carottes et noix.
  - Boire un verre d'eau chaude le matin avant de manger quelque chose pour stimuler les intestins.
  - Faire de l'exercice régulièrement, par exemple, en faisant de petites marches.
  - Eviter les pratiques comme l'utilisation de laxatifs ou un lavement.

## IDEES POUR LES GENS AVEC CONSTIPATION

- Potée de légumes
- Soupe d'haricots, de pois et de champignons
- Soupe de citrouille et d'oignons
- Porridge de céréales entières
- Salade de fruits frais ou de légumes
- Jus de fruit ou eau pure et bouillie entre les repas

## **BALLONNEMENT OU BRÛLURES D'ESTOMAC**

### **1. Demander au client(e) depuis combien il/elle souffre de ballonnement ou de brûlures d'estomac.**

- Demander s'il/elle est au courant de ce qui pourrait causer un ballonnement ou des brûlures d'estomac.
- Expliquer que cela peut être causé par le fait de manger de trop, manger trop vite, de ne pas mastiquer suffisamment la nourriture et aussi par le stress mental ou émotionnel.

### **2. Demander au client s'il/elle prend des médicaments.**

- Certains médicaments provoquent des ballonnements ou des brûlures d'estomac.
- Conseiller au client(e) de continuer à prendre les médicaments mais de consulter les services médicaux si le ballonnement ou les brûlures d'estomac s'aggravent ou s'il/elle ne peut plus manger.

### **3. Donner des conseils au client(e) ce qu'il/elle peut faire pour prendre en charge les ballonnements ou les brûlures d'estomac.**

- Insister sur l'importance de maintenir une bonne nutrition même si on ne se sent pas bien.
- Recommander de manger des repas plus petits et plus fréquents cinq à six fois par jour.
- Recommander de manger lentement et à ne pas parler pendant qu'on mastique.
- Recommander de ne pas manger des aliments qui peuvent irriter l'estomac.
- Recommander de manger assis et d'être assis/debout pendant 1 heure après avoir mangé.
- Recommander de ne pas manger des aliments épicés ou gras.
- Recommander d'éviter le café et les aliments acides (comme le jus de citron et le jus d'orange) s'ils vous incommode.
- Recommander d'éviter des aliments qui provoquent des gaz comme les choux, les haricots, les oignons, l'ail, les poivrons verts et les aubergines.
- Conseiller de ne pas manger lors des 2 à 3 heures avant d'aller au li

## **IDEES DE REPAS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT DE BALLONNEMENT OU DE BRULURES D'ESTOMAC**

- Porridge de riz, de mil ou de maïs
- Soupe de citrouille
- Yogourt
- Pouding de riz
- Tout aliment de base avec des arachides ou un ragoût de viande, de poulet et de poisson.
- Avocats
- Œufs brouillés
- Pouding de lait et d'œufs avec des fruits écrasés.

## FATIGUE OU MANQUE D'ÉNERGIE

### 1. Demander au client(e) depuis combien de temps il/elle se sent aussi fatigué.

- Si c'est une grande fatigue ou si elle dure depuis longtemps, recommander au client(e) de consulter les services médicaux, surtout s'il/elle n'a pas d'énergie pour faire son travail car il/elle pourrait souffrir d'anémie.
- Déterminer si le manque d'énergie du client(e) vient d'une dépression et, dans tel cas, le/la référer vers un counseling psychologique.

### 2. Demander au client(e) s'il/elle est encore capable de faire la cuisine et de manger.

- Déterminer ce que le client(e) a été capable de manger.
- Donner des conseils au client(e) en fonction de cela, pour qu'il/elle mange un régime sain, en lui montrant une liste des aliments locaux à un prix abordable qu'il/elle peut préparer et manger quand il/elle se sent fatigué.
- Conseiller au client(e) de prendre des multivitamines s'ils sont disponibles.

### 3. Demander au client(e) s'il y a quelqu'un qui peut l'aider à préparer les repas pour qu'il/elle puisse obtenir le repos dont il/elle a besoin.

### 4. Donner des conseils au client(e) sur ce qu'il/elle peut faire pour combattre la fatigue et le manque d'énergie.

- Se reposer suffisamment.
- Manger des repas plus petits, mais plus souvent, ainsi que des goûters cinq à six fois par jour, tel que toléré.
- Manger les aliments préférés.
- Essayer de manger à la même heure chaque jour.
- Faire autant d'exercice physique que possible pour augmenter l'énergie.
- Manger des soupes riches en énergie et en protéine contenant de petits morceaux de poulet, de poisson ou de poisson ou encore du porridge avec du sucre ou du miel.
- Boire beaucoup de liquides, au moins 6 verres par jour.

## IDÉES DE REPAS POUR LES PERSONNES AVEC FATIGUE OU MANQUE D'ÉNERGIE

- Repas rapides et faciles à préparer
- Porridge de céréales, de mil ou de maïs avec du sucre ou du miel et du lait en poudre, si toléré.
- Soupe de citrouille et d'oignon
- Soupe d'haricots, de pois et de champignons
- Yogourt
- Pouding de riz avec du lait en poudre en plus, si toléré
- Tout aliment de base avec des arachides, ragoût de viande, de poisson ou de poulet
- Avocat
- Œufs brouillés ou œufs durs
- Salade de fruits avec yogourt
- Jus de fruit et eau entre les repas

## FIÈVRE

### 1. Demander au client(e) depuis combien de temps il/elle a de la fièvre.

- Conseiller au client(e) de consulter les services médicaux si la fièvre dure depuis quelques jours ou si la fièvre ne baisse pas avec l'aspirine ou le Panadol ou s'il/elle a perdu connaissance ou a de fortes douleurs, des convulsions, une grave diarrhée, une infection ou des yeux jaunes.

### 2. Déterminer si le client(e) est déshydraté.

- Les signes et les symptômes de déshydratation sont la léthargie, le manque d'élasticité de la peau, le faible débit urinaire, la bouche sèche et la respiration rapide.
- Référer le client(e) pour traitement médical immédiat, si déshydraté.
- Conseiller au client(e) de boire beaucoup d'eau, au moins 8 verres par jour, pour prévenir la déshydratation.

### 3. Demander au client(e) s'il/elle a bu beaucoup de liquides.

- Conseiller au client(e) d'utiliser de l'eau pure et bouillie pour la boisson, pour préparer les jus de fruit et pour préparer la nourriture.

### 4. Déterminer si le client(e) est encore en mesure de manger.

- Dans l'affirmative, déterminer ce que le client(e) a pu manger dernièrement.
- Souligner l'importance de maintenir une bonne nutrition même si on ne se sent pas bien.
- Montrer au client(e) une liste des aliments locaux, d'un prix abordable, qu'il/elle peut préparer et manger quand il ou elle ne se sent pas bien.
- Conseiller au client(e) de prendre des multivitamines chaque jour, s'ils sont disponibles.

### 5. Donner des conseils au client(e) sur les manières de soulager la fièvre.

- Manger des repas plus petits et plus fréquents ainsi que des goûters cinq à six fois par jour, si toléré.
- Ajouter du lait en poudre au porridge.
- Eviter de boire de l'alcool.
- Utiliser une eau pure et bouillie pour la boisson, pour préparer les jus et préparer la nourriture.
- Utiliser du gingembre, du miel et du citron dans les boissons comme le thé ou les tisanes.
- Manger des soupes riches en énergie et en protéine avec de petits morceaux de poulet, de poisson ou de viande ou du porridge avec du sucre ou de miel.
- Reprendre le régime normal une fois que la fièvre est soulagée et manger des aliments supplémentaires, surtout si on a perdu du poids pendant la fièvre.

## **IDEES DE REPAS POUR LES PERSONNES AVEC DE LA FIEVRE**

- Porridge de céréales, de mil ou de maïs avec du sucre ou du miel et du lait en poudre, si toléré.
- Soupe de citrouille et d'oignon
- Soupe d'haricots, de pois et de champignons
- Yogourt
- Pouding de riz avec du lait en poudre en plus, si toléré
- Tout aliment de base avec des arachides, ragoût de viande, de poisson ou de poulet
- Avocat
- Œufs brouillés ou œufs durs
- Salade de fruits avec yogourt
- Jus de fruit et eau entre les repas
- Un régime alimentaire liquide est recommandé jusqu'à ce que la fièvre soit partie

## DOCUMENT 9.2. Carte-conseils sur la prise en charge des symptômes du VIH se rapportant au régime alimentaire

### THÈME 5. PRENDRE EN CHARGE LES SYMPTÔMES DU VIH/SIDA SE RAPPORTANT AU RÉGIME ALIMENTAIRE

#### 5.1. PERTE D'APPÉTIT

Avoir une boisson chaude peu après le réveil le matin ou peu de temps avant d'aller à l'aide de lit stimuler l'appétit



- I. Expliquer que la perte d'appétit est un symptôme courant chez les PVVIH qui risque de provoquer une réduction des apports alimentaires.
- II. Discuter avec le client(e) des diverses manières dont il/elle peut augmenter son appétit :
  - Faire de l'exercice physique dans la mesure où c'est possible dans son état de santé pour l'aider à stimuler l'appétit.
  - Manger de petites quantités de nourriture cinq ou six fois par jour.
  - Utiliser les aliments préférés et les épices pour stimuler l'appétit.
  - Prendre une boisson chaude peu après le réveil le matin et/ou peu avant le coucher le soir.
- III. Expliquer au client(e) qu'il est important d'informer son prestataire de soins de son manque d'appétit.
  - La perte d'appétit peut être un symptôme d'une infection ou un effet secondaire des médicaments.
  - Des soins médicaux sont nécessaires.
- IV. Si la perte d'appétit est très prononcée, conseiller au client(e) de prendre des multivitamines tous les jours en consultation avec un prestataire de soins pour aider à maintenir un bon état de santé.

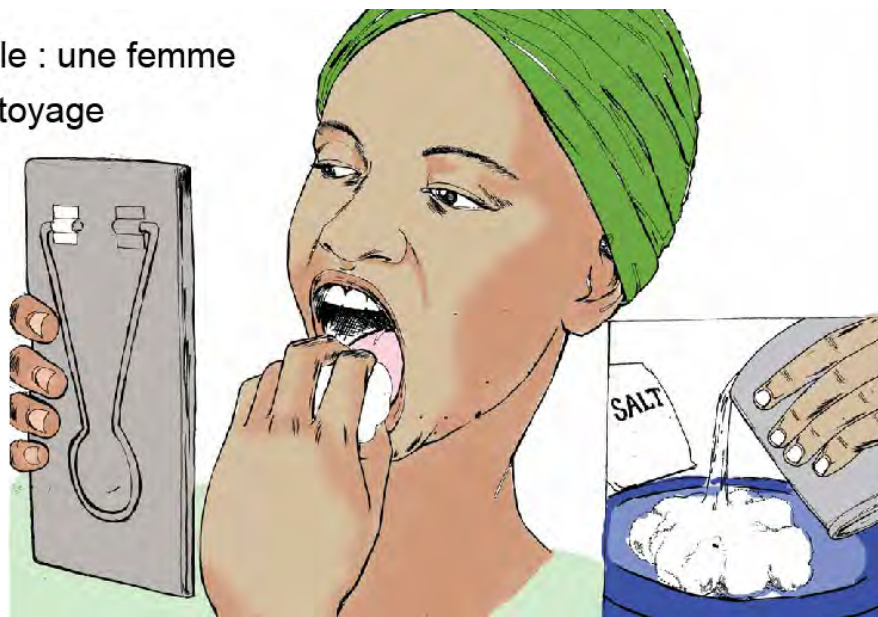
V. Recommander au client(e) de s'assurer que ses apports alimentaires soient suffisants en mangeant des aliments nutritifs, à l'exemple des suivants:

- Mélange de pâte d'arachides et de pâte de simsim, sur une tranche de pain ou dans une sauce pour accompagner la nourriture
- Porridge préparé avec du mil, du maïs, du soja, du sorgho ou alors avec du riz, du lait, du sucre, du miel et/ou des œufs.
- Repas principal de katogo ou mugoyo

## THÈME 5. PRENDRE EN CHARGE LES SYMPTÔMES DU VIH/SIDA SE RAPPORTANT AU RÉGIME ALIMENTAIRE

### 5.3. PLAIES ET MUGUET DANS LA BOUCHE

Candidose buccale : une femme sa bouche de nettoyage avec du coton à l'aide d'eau salée



- I. Expliquer que les plaies dans la bouche ou le muguet dans la bouche sont des infections opportunistes courantes chez les PVVIH qui peuvent compliquer l'alimentation.
- II. Discuter avec le client(e) de l'importance de se nettoyer la bouche pour soulager les plaies douloureuses dans la bouche.
  - Le fait de nettoyer la bouche prévient les infections et aide à éviter que l'infection ne se répande. La plaie guérit plus vite si elle est gardée propre.
  - Pour nettoyer, utiliser une boule de coton trempée dans l'eau chaude légèrement salée. Si possible, rincer la bouche avec un mélange d'une cuillère de bicarbonate de soude dissous dans un verre d'eau chaude bouillie.
  - Nettoyer au moins deux fois par jour : matin et soir, et de préférence après chaque repas.
- III. Décrire les mesures alimentaires qui peuvent être utilisées pour soulager les plaies dans la bouche.
  - Manger des produits fermentés comme le yogourt.
  - Manger des aliments mous comme la purée, les soupes et les jus de fruit.
  - Boire des liquides en utilisant une paille pour soulager un peu le mouvement d'avaler qui fait mal.
  - Manger du paw paw mûr pour aider à guérir les plaies.
  - Boire ou rincer la bouche avec de l'eau aigre (pour préparer une eau aigre, faire tremper 1 tasse de céréales dans 3 tasses d'eau bouillie refroidie pendant 2 à 3 jours et couvrir pendant que le mélange fermente).
  - Éviter les aliments acides comme le citron ou les oranges.

## THÈME 5. PRENDRE EN CHARGE LES SYMPTÔMES DU VIH/SIDA SE RAPPORTANT AU RÉGIME ALIMENTAIRE

### 5.5. ANÉMIE

Une femme de cueillette des légumes à feuilles verts foncé dans un jardin de fortune



- I. Indiquer au client(e) que l'anémie est courante chez les PVVIH et que cela risque de contribuer à la faiblesse générale du corps. Cela affaiblit la capacité du corps à lutter contre les infections.
- II. Expliquer que le fait de manger des aliments riches en fer peut aider à prévenir et à traiter l'anémie.
- III. Discuter avec le client(e) des aliments riches en fer auxquels il/elle peut avoir accès.
  - Aliments de source animale, comme la viande, le poisson et les œufs
  - Légumes à feuilles vert foncé (épinards, sukuma wiki, dodo, nnakati)
  - Feuilles d'avocat, feuille de l'hibiscus violet, feuilles de manioc et feuilles de pommes de terre
  - Fruits riches en vitamine C comme les oranges et les mangues car la vitamine C aide le corps à absorber le fer
- IV. Souligner les mesures suivantes que doit prendre le client(e) :
  - Avoir un contrôle de son taux d'hémoglobine au minimum tous les 3 mois
  - Prendre un vermifuge au moins tous les 6 mois
  - Éviter de boire du café ou du thé avec les repas car cela réduit l'absorption de fer dans le corps
  - Traiter le paludisme dès qu'il est noté
  - Utiliser des suppléments en fer MAIS seulement après avoir consulté un prestataire de soins de santé.
- V. Orienter le client(e) vers un nutritionniste ou un agent de soins de santé si la cause de l'anémie ne semble pas être liée au régime alimentaire (par exemple, l'ARV Zidovudine peut également être la cause de l'anémie).

## DOCUMENT 10.1. Aide- memoire 7: Prise en charge des interactions entre les aliments et les médicaments et des effets secondaires

### **PRISE EN CHARGE DES INTERACTIONS MÉDICAMENTS-ALIMENTS ET EFFETS SECONDAIRES**

Aider le client(e) à déterminer et à planifier les actions nutritionnelles appropriées en fonction des médicaments, y compris les médicaments antirétroviraux (ARV), qu'il/elle prend et les effets secondaires qu'il/elle connaît.

### **PRÉPARER UN CALENDRIER MÉDICAMENTS-ALIMENTATION**

- Selon le médicament, les interactions sont différentes avec les aliments.
- Les recommandations devraient se rapporter spécifiquement au médicament en question.

**Si c'est possible, aider le client(e) à préparer un calendrier pour la prise de médicaments et les repas et les goûters en fonction des médicaments spécifiques qu'il/elle doit prendre.**

- Demander au client(e) de vous parler de ses habitudes alimentaires et ensuite utiliser cette information pour préparer un calendrier médicaments-aliments.
- Notez le nombre de fois par jour que le client(e) doit prendre les médicaments, à quelle heure et pendant de temps il/elle doit suivre ce traitement.
- Aide le client(e) à comprendre quels sont les ARV et autres médicaments qu'il/elle doit prendre avec la nourriture, lesquels doivent être pris sans nourriture et lesquels peuvent être pris pendant les repas ou en dehors des repas.
- Utiliser le calendrier lors des visites de suivi pour déterminer dans quelle mesure le client(e) suit les recommandations.

## **PRISE EN CHARGE DES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS, PAR LE BIAIS DU RÉGIME ALIMENTAIRE**

### **Nausée et vomissements**

- Boire la solution de réhydratation orale (SRO) après chaque épisode de vomissements.
- Manger de petits repas fréquents.
- Ne pas manger des aliments épicés ou gras.

### **Diarrhée**

- Continuer à boire beaucoup d'eau pure et bouillie ainsi que la SRO.
- Continuer à manger pendant et après la maladie.
- Manger des bananes et des pommes de terre.

### **Perte d'appétit**

- Manger de petits repas fréquents.
- Manger les aliments préférés et les aliments riches en énergie.
- Prendre des multivitamines si c'est possible.

### **Goût altéré**

- Bien mastiquer la nourriture et la retourner dans la bouche.
- Mettre des épices, du citron ou un peu de sel dans la nourriture.

### **Cholestérol élevé**

- Manger moins de graisses et d'huile, surtout la viande, les fritures et les aliments gras.
- Ne pas manger d'aliments sucrés et ne pas boire de boissons sucrées.
- Manger toute la journée des fruits, des légumes et des céréales entières.
- Faire de l'exercice régulièrement, en fonction de vos forces et de votre capacité.

Voir **DOCUMENT 9.1. Aide mémoire 6: Prise en charge des symptômes liés au VIH** pour plus de détails.

---

## DOCUMENT 10.2. Scenarios de cas pour la prise en charge des interactions médicaments-aliments et des effets secondaires

---

### Scénario de cas 1

Jimmy a 38 ans. C'est un journalier agricole qui travaille à la tâche, sans emploi régulier. Il mange mal à cause des médicaments contre la tuberculose qu'il doit prendre et aussi parce qu'il est déprimé depuis qu'il a appris qu'il avait contracté le VIH. Vous apprenez qu'il boit de l'alcool et qu'il fume et qu'il ne lui reste que peu d'argent pour acheter des aliments. Il se sent faible et il a des nausées et des vomissements. Il n'a pas d'appétit. Lorsqu'il a commencé à prendre des ARV, il y a 2 ans, il ne pesait que 45 kg. Jimmy vous dit que, depuis qu'il a commencé à prendre des ARV, il a très faim et parfois il se sent étourdi avec la tête qui lui tourne après avoir pris ses médicaments l'estomac creux, quand il n'a rien mangé.

### Scénario de cas 2

Hélène a 41 ans et elle est divorcée. Elle a été mise au courant de son statut séropositif, il y a 6 ans. Elle a traversé des temps difficiles et a épuisé toutes ses économies pour traiter les diverses infections opportunistes dont elle a souffert, y compris le muguet dans la bouche et les infections sexuellement transmises. A cause de son muguet et de ses douleurs d'estomac, Hélène a beaucoup de mal à manger l'aliment local, le *githeri* (mélange de maïs, de légumes et de pois), seul aliment que sa mère avait les moyens d'acheter. Son poids a chuté, passant de 65 kg à 38 kg. Depuis 2 mois, elle reçoit un traitement à base d'ARV d'une église locale. Hélène vous dit que, pendant les 3 premières semaines où elle a pris les ARV, elle a différents effets secondaires, notamment des vomissements et de la diarrhée. Elle a pris 2 kg et, à présent, elle pèse 40 kg mais elle se sent faible. Elle vous dit qu'elle espère commencer son propre petit commerce dès qu'elle aura repris un peu de forces.

### Scénario de cas 3

Marie est une institutrice. Depuis 6 semaines, elle ne peut plus travailler. Elle a deux enfants et son mari est décédé il y a 4 ans. Elle a commencé à prendre les ARV il y a 2 semaines. Elle se plaint de vertige et de fatigue.

---

## DOCUMENT 11.1. Aide-memoire 8: Counseling des femmes enceintes et allaitantes seropositives

---

### SOINS ET SOUTIEN NUTRITIONNELS POUR LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES SEROPOSITIVES

1. **Si possible, prendre le poids de la femme et le noter son poids sur une courbe, si c'est possible.**
  - Les femmes enceintes devraient prendre au moins 1 kg par mois pendant les second et troisième trimestres de la grossesse.
2. **Evaluer le régime alimentaire de la femme.**
  - Déterminer le nombre de repas qu'elle est en mesure de manger. Elle a besoin de nourriture supplémentaire pour prendre le gain de poids nécessaire lors d'une grossesse.
  - Lui conseiller de manger une diversité d'aliments de chaque groupe alimentaire. Utiliser une liste d'aliments disponibles localement et d'un prix abordable pour montrer la nourriture supplémentaire qu'elle doit manger et comment elle peut varier son régime alimentaire.
  - L'encourager à utiliser du sel iodé dans la préparation de la nourriture.
  - L'encourager à prendre des multivitamines tous les jours si elle ne prend pas assez de poids et si son régime alimentaire est inadéquat.
  - La féliciter et réaffirmer ses bonnes habitudes alimentaires.
3. **Demander à la femme si elle a des symptômes qui se répercutent sur sa capacité de manger.**
  - Les symptômes liés au VIH sont la nausée, les vomissements, la diarrhée, la constipation, les plaies dans la bouche et les brûlures d'estomac.
  - Lui conseiller de prendre en charge les symptômes liés au VIH et tout autre problème au niveau de l'alimentation et le manque d'appétit pendant la grossesse.
  - Lui conseiller de consulter les services médicaux si les symptômes s'aggravent.
4. **Déterminer si la femme est au courant de bonnes mesures d'hygiène et d'innocuité alimentaire et si elle pratique ces mesures**
  - Si elle a adopté de bonnes mesures, la féliciter et lui indiquer que c'est une bonne chose. Dans la négative, lui donner des conseils sur une bonne hygiène et sur la sûreté alimentaire.
5. **Conseiller à la femme de consulter rapidement les services de santé si elle a une infection.**
6. **Lui demander si elle prend des médicaments, y compris les suppléments de multivitamines et les ARV.**
  - Déterminer si elle a des symptômes des médicaments qu'elle prend faisant qu'il lui est difficile de manger.
  - Lui conseiller de consulter immédiatement les services de santé si les symptômes s'aggravent.
  - Si elle en prend pas les ARV, lui indiquer où elle peut les obtenir.
7. **Vérifier si la femme prend, a pris ou a reçu des comprimés de fer/acide folique, des antipaludiques, ou des antihelminthiques pour le traitement de l'ankylostome.**
  - L'orienter vers les consultations prénatales ou un autre centre de santé pour qu'elle reçoive des comprimés de fer/acide folique (surtout dans les régions connaissant une prévalence élevée de

l'anémie), des antipaludiques (surtout dans les régions où le paludisme est endémique) ou des antihelminthiques (surtout dans les régions où l'ankylostome est endémique).

- Lui conseiller l'observance du traitement et lui indiquer leur innocuité et leurs effets secondaires.
- 8. Déterminer ce que la femme a entendu à propos de la transmission du VIH à son bébé.**
- Lui donner les conseils corrects et un counseling approprié.
  - L'informer sur la prophylaxie des ARV pendant la grossesse et l'accouchement pour prévenir la transmission du VIH à son bébé.
  - S'assurer qu'elle a les aptitudes nécessaires pour négocier des rapports sexuels sans danger afin d'éviter une ré-infection par le VIH, ce qui augmente le risque de transmission mère à enfant.
  - Apporter des informations sur les avantages et les risques de l'allaitement maternel et de l'alimentation de remplacement (voir la case ci-après).
  - L'encourager à envisager une méthode d'alimentation pour son enfant en fonction de l'information que vous lui avez donnée. La référer vers les consultations prénatales pour un counseling approprié sur la méthode d'alimentation infantile qu'elle aura choisie.
- 9. Détermine où la mère a l'intention d'accoucher.**
- L'encourager à accoucher dans une clinique prénatale ou dans un hôpital.
  - Lui parler des craintes qu'elle pourrait avoir à propos de l'accouchement dans un hôpital ou dans des services prénatals.
- 10. Référer la femme à un centre de PTME, si possible.**
- 11. Lui recommander de prendre un peu plus de repos.**
- 12. La suivre régulièrement pendant la grossesse.**

<b>Options d'alimentation du nourrisson : Avantages et inconvénients</b>	
<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lait maternel est l'aliment parfait pour les nourrissons. Le lait maternel les protège contre de nombreuses maladies, dont la diarrhée et la pneumonie, ainsi que contre le risque de mourir de ces maladies.</li> <li>• Le lait maternel répond à tous els besoins du bébé sur le plan nutrition et liquides.</li> <li>• Le lait maternel est gratuit, il est toujours disponible et il ne nécessite pas de préparation spéciale.</li> <li>• L'allaitement maternel exclusif pendant les premiers mois peut diminuer le risque de transmettre le VIH au nourrisson, comparé à l'alimentation mixte.</li> <li>• L'allaitement maternel est chose courante et attendue dans de nombreuses cultures.</li> <li>• L'allaitement maternel exclusif aide la mère à se remettre de l'accouchement et, s'il est pratiqué régulièrement et continuellement, il la protège pendant quelques mois contre une nouvelle grossesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la mère est séropositive, l'allaitement maternel expose le nourrisson au VIH.</li> <li>• Parfois, l'entourage risque de pousser la mère à donner de l'eau, d'autres liquides ou des aliments à leur bébé alors qu'elle l'allait. C'est ce qu'on appelle « l'alimentation mixte ». Il augmente le risque de contracter la diarrhée et d'autres infections, y compris le VIH.</li> <li>• Il faut soutenir les mères à pratiquer l'allaitement maternel exclusif jusqu'à qu'il leur devienne possible d'utiliser une autre option d'alimentation.</li> <li>• L'allaitement maternel exclusif risque d'être difficile pour les mères qui travaillent à l'extérieur de la maison et qui ne peuvent pas emmener leur bébé avec elles.</li> <li>• L'allaitement maternel exclusive risque de devenir difficile si la mère tombe malade.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner uniquement le biberon avec un lait commercial ne comprend pas de risque de transmettre le VIH pour le bébé.</li> <li>• La plupart des nutriments pour bébé sont ajoutés au lait commercial.</li> <li>• D'autres membres de la famille peuvent aider à nourrir le bébé, si la mère tombe malade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mère doit arrêter entièrement d'allaiter ou alors ler risque de transmettre le VIH subsiste.</li> <li>• Contrairement au lait maternel, le lait commercial ne contient pas d'anticorps pour protéger le bébé contre les infections.</li> <li>• Les nourrissons recevant une alimentation de remplacement sont plus susceptibles de contracter la diarrhée, des infections respiratoires et de souffrir de malnutrition, surtout si le lait maternel n'est pas bien préparé.</li> <li>• Les mères ont besoin de combustible, d'eau propre pour préparer le lait commercial, de savon pour laver la tasse ou le biberon du bébé, et aussi de l'argent nécessaire pour acheter des boîtes de 40 500 grammes de lait</li> </ul>

	<p>en poudre pour 6 mois.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cela prend du temps de préparer le lait commercial à chaque fois. Il faut le préparer frais chaque fois qu'on nourrit le bébé.</li><li>• Les gens risquent de penser que les mères qui utilisent l'alimentation de remplacement sont séropositives.</li></ul>
--	---

*Source* UNICEF and WHO. 2005. HIV and Infant Feeding Counselling Tools: Counselling Cards. Geneva.

---

## DOCUMENT 11.2. Scenarios de cas pour les soins et le soutien nutritionnels aux femmes enceintes et allaitantes séropositives

---

### Scénario du groupe 1

Hawa, une femme enceinte séropositive, a perdu beaucoup de poids. Quel est le counseling et le soutien nutritionnels que vous pouvez lui apporter ? Quand et comment ?

### Scénario du groupe 2

Hawa, une femme enceinte séropositive, a pris du poids et elle est forte. Quel est le counseling et le soutien nutritionnels que vous pouvez lui apporter ? Quant et comment ?

### Scénario du groupe 3

Hawa, une femme enceinte séropositive, a perdu beaucoup de poids et elle est alitée. Quels sont les facteurs qui sont à l'origine de sa perte de poids ? Quel est le counseling et le soutien nutritionnels que vous pouvez lui apporter ?

---

## DOCUMENT 12.1. L'histoire de Ruti et de son fils Dan

---

Ruti a 20 ans et elle vit avec sa soeur Hélène. Ruti travaille comme ouvrière journalière dans une usine à 20 minutes de son domicile. Elle ne gagne pas beaucoup et sa soeur et elle ont donc peu d'argent pour acheter de la nourriture.

Ruti a été diagnostiquée séropositive lorsqu'elle s'est rendue à la consultation prénatale la première fois qu'elle était enceinte. Lors de cette consultation, on lui a recommandé diverses options d'alimentation de son bébé. Elle a opté pour l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 mois et ensuite pour l'introduction d'aliments complémentaires tout en continuant d'allaiter jusqu'à ce son bébé ait 2 ans.

Le petit garçon de Ruti, Dan, est né avec un poids de 2,7 kg. Ruti l'a emmené tous les mois au centre de santé et il a reçu toutes les vaccinations. Malgré sa décision d'allaiter exclusivement Dan jusqu'à l'âge, elle l'a sevré d'un coup à l'âge de 4 mois et a commencé à lui donner du lait de vache. Dan a eu une grave diarrhée et ensuite, il a contracté la pneumonie à l'âge de 5 mois. Lorsque sa mère l'a emmené au centre de santé pour qu'on le soigne, les infirmières lui ont fait passer le test du VIH et le test a été positif.

A l'âge de 9 mois, Dan a été hospitalisé dans un centre de récupération nutritionnelle car il souffrait de malnutrition sévère. Après 60 jours, il est sorti. Son poids avait augmenté à 4,8 kg. A la sortie du centre, les infirmiers ont appris à Ruti les Actions nutritionnelles essentielles. Un mois plus tard, Dan était inscrit dans un programme pédiatrique du TAR. Le centre de récupération nutritionnelle n'a pas suivi l'état de santé de Dan. Quatre mois plus tard, Ruti est tombée malade et elle a été soignée à la maison. Dan a souffert à nouveau de la diarrhée et sa tante Hélène l'a emmené au centre de santé où il a été traité et où elle a reçu des conseils sur l'hygiène et l'alimentation de l'enfant. Quelques jours plus tard, Ruti est décédée. C'est Hélène qui s'occupe désormais de Dan.

Dan devrait avoir 3 ans à présent. Le centre de récupération nutritionnelle vous a demandé de faire une visite de suivi pour voir s'il se portait bien. Lorsque vous êtes arrivé à sa maison, Hélène vous a dit que Dan était décédé il y a 8 mois.

## DOCUMENT 12.2. Problemes nutritionnels des nourrissons et des enfants seropositifs

<b>Faible poids à la naissance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer à donner les soins dès que la mère est reconnue séropositive dans le cadre des consultations prénatales.</li> <li>• La plupart des enfants dont la mère est séropositive ont un poids insuffisant à la naissance.</li> </ul>
<b>Croissance ralentie ou retard de croissance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peser régulièrement l'enfant pour suivre sa croissance.</li> <li>• Recommander aux personnes prenant soin d'enfants séropositifs de leur donner au moins un repas ou un goûter en plus chaque jour (les enfants séropositifs ont besoin de plus d'énergie que les enfants non infectés du même âge et du même sexe).</li> </ul> <p>Dan a été pesé uniquement au moment des vaccinations et lorsqu'il était malade et souffrait de malnutrition. Il n'a pas été suivi régulièrement par la suite.</p>
<b>Difficultés à alimenter l'enfant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer l'alimentation de l'enfant à chaque contact.</li> <li>• Référer la mère ou autre personne qui s'occupe de l'enfant vers le traitement médical pour tout problème de santé (difficulté à mâcher, à avaler ou à téter, problèmes dentaires, perte d'appétit ou vomissements) qui pourrait affecter l'alimentation de l'enfant.</li> <li>• Conseiller à la mère ou autre personne qui s'occupe de l'enfant de modifier la nourriture pour répondre aux besoins des enfants malades qui sont plus difficiles à propos de ce qu'ils mangent.</li> <li>• Conseiller à la mère ou autre personne qui s'occupe de l'enfant de faire preuve de patience et d'encourager l'enfant malade à manger.</li> </ul> <p>L'alimentation de Dan n'a pas été évaluée à chaque contact.</p>
<b>Infections opportunistes fréquentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants malades contractent facilement des infections comme la diarrhée à cause d'un manque d'hygiène.</li> <li>• Les enfants malades qui prennent des médicaments peuvent souffrir d'effets secondaires de ces médicaments, comme la perte d'appétit ou le goût altéré.</li> <li>• Référer aux services médicaux les enfants qui ont du muguet dans la bouche, ou qui souffrent de pneumonie ou de tuberculose.</li> <li>• Conseiller aux personnes qui s'occupent des enfants d'utiliser une alimentation active pour s'assurer que les enfants continuent de manger. En plus, il faut les nourrir plus souvent.</li> <li>• Conseiller aux personnes qui s'occupent des enfants de veiller à ce qu'ils prennent leurs médicaments avec une eau pure et bouillie.</li> </ul> <p>Dan a souffert d'infections opportunistes fréquentes. Il a eu une grave diarrhée quand il a été sevré et a reçu du lait de vache qui n'a pas été préparé avec les bonnes conditions d'hygiène.</p>

<p><b>Malnutrition modérée ou sévère</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants séropositifs souffrant de malnutrition sévère ont besoin de services de récupération clinique avec des aliments spéciaux.</li> <li>• Les enfants séropositifs souffrant de malnutrition sévère prennent plus longtemps à se remettre que les enfants souffrant de malnutrition sévère mais qui ne sont pas infectés.</li> <li>• Les enfants séropositifs ont besoin d'aliments riches en énergie fortifiés avec des micronutriments une fois qu'ils se sont remis.</li> <li>• Les enfants séropositifs souffrant de malnutrition sévère ou modérée devraient être suivis au moins pendant 2 semaines pendant les 2 premiers mois et ensuite chaque mois pendant une année au moins.</li> </ul> <p>Dan n'a pas été suivi assez longtemps.</p>
<p><b>Mère et enfant malades sans bons soins et sans sécurité alimentaire</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une mère malade risque de sevrer son enfant plus tôt qu'il ne le faudrait si elle souffre de mastite ou d'autres maladies ou si elle tombe à nouveau enceinte.</li> <li>• Une mère malade ne pourra pas toujours emmener son enfant séropositif au centre de santé ou aux séances de suivi de la croissance.</li> <li>• Une mère malade avec peu d'énergie n'aura pas toujours la patience de nourrir correctement son enfant.</li> <li>• Un enfant malade risque d'être plus exigeant.</li> </ul>
<p><b>Alimentation inadéquate car le statut séropositif de l'enfant n'est pas connu.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si les gens ne savent pas que l'enfant est séropositif, la continuité des soins ne sera pas possible.</li> </ul> <p>Lorsque la mère de Dan est morte, sa tante ne savait peut-être pas que l'enfant était séropositif et elle ne lui a donc pas donné les soins dont il avait besoin.</p>

---

## DOCUMENT 12.3. Aide–memoire 9: Evaluer les problemes alimentaires des nourrissons et des enfants

---

Il est bon de se rappeler des facteurs suivants lors du counseling des parents d'un enfant séropositif pour traiter les problèmes d'alimentation et prévenir la malnutrition et la perte de poids.

### **FACTEURS A ENVISAGER EN EVALUANT LE REGIME ALIMENTAIRE D'UN NOURRISSON OU D'UN ENFANT**

- Changement d'appétit et de gout
- Environnement dans lequel l'enfant est alimenté
- Pratiques d'alimentation de la mère ou autre personne qui s'occupe de l'enfant
- Accès de la mère ou autre personne qui s'occupe de l'enfant aux aliments et méthodes de préparation de la nourriture
- Santé et antécédents sociaux de la mère ou autre personne qui s'occupe de l'enfant
- Suppléments de multivitamines ou de minéraux que prend l'enfant
- Médicaments que prend l'enfant et qui peuvent affecter les apports alimentaires
- Fréquence, type, quantité et variété d'aliments et de liquides que prend l'enfant
- Symptômes comme la diarrhée, les vomissements, le muguet oral et les douleurs abdominales
- Questions d'innocuité et d'hygiène alimentaires'
- Difficultés à mâcher et à avaler
- Soutien et ressources communautaires disponibles
- Traitements traditionnels
- Repères de développement en fonction de l'âge de l'enfant

*Source:* American Dietetic Association and Dieticians of Canada. 2000. Manual of Clinical Dietetics. Chicago.

---

## DOCUMENT 12.4. Aide-memoire professionnelle 10: Nourrir l'enfant séropositif

---

Donner des conseils aux parents et aux personnes qui s'occupent des enfants sur la bonne manière d'alimenter des enfants séropositifs qui ont des difficultés à manger.

### POURQUOI ?

Les enfants infectés par le VIH sont exposés au risque élevé de malnutrition et de retard de croissance.

### BUTS

- Maintenir un poids normal et une croissance et un développement normal
- Prévenir les carences en nutriments
- Enrichir la qualité de la vie

Traiter immédiatement les problèmes suivants qui affectent la nutrition de l'enfant:

- **Apports inadéquats** à cause du manque d'appétit, parce que l'enfant est rassasié rapidement, suite aux douleurs abdominales, nausées ou effets secondaires communs des médicaments.
- **Difficultés à manger**, parce que l'enfant a du mal à téter et à avaler et aussi parce qu'il a des aversions alimentaires, à cause du muguet dans la bouche et parce qu'il refuse la nourriture.
- **Infections opportunistes ou fièvre**, faisant que les enfants perdent du poids
- **Problèmes gastrointestinaux**, surtout les vomissements, la diarrhée et la malabsorption
- **Le goût altéré** provenant de l'infection à VIH, de la malnutrition ou des médicaments
- **Les facteurs socioéconomiques** dont la pauvreté, l'insécurité alimentaire et une mauvaise relation d'alimentation entre la personne qui s'occupe de l'enfant et ce dernier suite aux difficultés de nourrir un enfant souffrant de VIH.

## TRAITER LES PROBLÈMES D'ALIMENTATION QUI ONT DES IMPLICATIONS NUTRITIONNELLES POUR LE NOURRISSON OU L'ENFANT SEROPOSITIF

**Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant si ce dernier a un des problèmes suivants :**

- Apports alimentaires inadéquats
- Difficultés à manger
- Infections opportunistes ou fièvre
- Problèmes gastrointestinaux
- Goût altéré
- Problèmes socio-économiques



### Si NON

- Evaluer la croissance de l'enfant (poids et taille) pour s'assurer que son poids se situe dans la fourchette normale.
- Si la croissance commence à ralentir, donner des conseils à la personne qui s'occupe de l'enfant concernant la difficulté de manger, les symptômes ou effets secondaires des médicaments.
- Féliciter la personne qui s'occupe de l'enfant et l'encourager à continuer de nourrir le bébé ou l'enfant du mieux qu'elle peut.
- Souligner l'importance d'une bonne nutrition pour l'enfant
- Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à consulter rapidement les services de santé si l'enfant a une infection
- Si l'enfant a plus de 6 mois, s'assurer qu'il ou elle obtient une variété d'aliments solides, y compris des fruits et des légumes.

### Si OUI

- Donner des conseils au client(e) sur ce qu'il/elle peut faire en cas d'apports alimentaires inadéquats.
- Donner des conseils au client(e) sur ce qu'il/elle peut faire si l'enfant a des difficultés à manger.
- Donner des conseils au client(e) sur ce qu'il/elle peut faire en cas d'infections opportunistes ou de fièvre.
- Donner des conseils au client(e) sur ce qu'il/elle peut faire en cas de problèmes gastrointestinaux.
- Donner des conseils au client(e) sur ce qu'il/elle peut faire en cas de goût altéré.
- Donner des conseils au client(e) sur ce qu'il/elle peut faire face aux facteurs socio-économiques.



### Facteurs à envisager lors du counseling sur les problèmes d'alimentation de l'enfant séropositif

- Perte d'appétit et changements dans le goût
- Le contexte dans lequel l'enfant est nourri
- Les pratiques d'alimentation de la personne qui s'occupe de l'enfant
- L'accès aux aliments et à la préparation alimentaire pour la personne qui s'occupe de l'enfant
- Suppléments de vitamines ou de minéraux que prend l'enfant
- Tout médicament que prend l'enfant
- La fréquence, le type, la quantité et la variété d'aliments que mange l'enfant
- Les symptômes comme la diarrhée, les vomissements, le muguet oral ou les douleurs abdominales
- Les difficultés à mâcher ou à avaler
- L'innocuité des aliments et l'hygiène à la maison
- Le soutien communautaire disponible

## **PRISE EN CHARGE DES APPORTS ALIMENTAIRES INADÉQUATS CHEZ LES ENFANTS**

- 1. Essayer de déterminer la cause des apports alimentaires inadéquats.**
  - Manque d'appétit, l'enfant est repu trop vite, douleurs abdominales, nausée, muguet ou effets secondaires des médicaments ?
  - L'enfant reçoit une alimentation de remplacement ? Dans ce cas, s'assurer que les instructions sont suivies pour préparer le lait commercial et qu'on ne dilue pas de trop ce lait.
- 2. Evaluer la croissance de l'enfant si possible.**
  - Peser l'enfant et marquer le poids sur une courbe de croissance.
  - Dès qu'on remarque sur la courbe un ralentissement de la croissance, il faut orienter l'enfant vers une attention médicale et/ou accroître ses apports en énergie pour encourager la prise de poids.
- 3. Demander quelles sont les habitudes alimentaires actuelles de l'enfant**
  - Montrer à la personne qui s'occupe de l'enfant une liste d'aliments locaux, d'un prix abordable, pour déterminer ce que mange l'enfant.
  - Donner des conseils sur les aliments qu'on peut préparer pour que l'enfant obtienne un plus grand apport d'énergie, surtout s'il perd du poids ou s'il se remet d'une infection opportuniste.
  - Utiliser le guide d'aliments quotidiens pour les enfants séropositifs pour montrer à la personne qui s'occupe de l'enfant le nombre de repas que doit prendre l'enfant et la quantité qu'il doit manger à chaque fois.
  - Vérifier que la personne qui s'occupe de l'enfant met du sel iodé dans la nourriture.
- 4. Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à donner à manger plus souvent à l'enfant de petits repas mais qui sont nutritifs**
  - Lui conseiller de donner à l'enfant quelque chose à manger toutes les 2 à 4 heures
  - Lui conseiller de donner à l'enfant plus d'aliments riches en énergie et des goûters
  - Lui conseiller de donner une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires
  - Lui conseiller de donner à l'enfant des liquides, comme de l'eau pure et bouillie, entre les repas
  - Lui conseiller de donner à l'enfant sa nourriture préférée chaque fois qu'il le souhaite
  - Si l'enfant a du muguet ou des plaies dans la bouche, lui conseiller de donner à l'enfant une nourriture à température ambiante, d'éviter les agrumes et les aliments secs, collants ou durs, de nettoyer la bouche de l'enfant après chaque repas à l'aide d'une balle de coton et d'une eau tiède qui a été bouillie et qui est très légèrement salée. L'enfant plus âgé pourra boire avec une paille.
- 5. Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de l'emmener consulter un agent de santé si l'enfant ne mange pas suffisamment pendant un long temps afin d'éviter le retard de croissance et la malnutrition.**
- 6. Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à continuer de donner à l'enfant les médicaments prescrits mais de consulter les services médicaux si les effets secondaires l'empêchent de recevoir les apports alimentaires dont il a besoin.**

- 7. Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant de donner à manger à l'enfant avec patience et persistance, avec supervision et amour.**
- 8. Orienter la personne qui s'occupe de l'enfant vers les services de santé infantile de routine, tels que les vaccinations, la supplémentation en vitamine A, la supplémentation en fer et le traitement vermifuge, conformément aux directives nationales.**

## **PRISE EN CHARGE DES DIFFICULTES A TETER OU AVALER, DES AVERSIONS ALIMENTAIRES ET DU REFUS DE MANGER**

- 1. Evaluer la croissance de l'enfant si possible.**
  - Peser l'enfant et marquer son poids sur une courbe de croissance
  - Si la courbe de croissance enregistre un ralentissement de la croissance, l'enfant aura probablement besoin d'une attention médicale et/ou d'un apport supplémentaire en énergie pour promouvoir un gain de poids.
- 2. Demander quelles sont les habitudes alimentaires actuelles de l'enfant.**
- 3. Donner les conseils suivants à la personne qui s'occupe de l'enfant si celui-ci a du mal à téter ou à avaler.**
  - Aider si c'est nécessaire la mère à positionner correctement l'enfant pour qu'il puisse téter le sein.
  - Recommander de nourrir l'enfant avec une tasse et une cuillère s'il ne peut pas téter.
- 4. Donner des conseils sur la prise en charge des problèmes d'aversion alimentaire ou de difficultés à avaler**
  - Si l'enfant a plus de 6 mois, conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner une nourriture qui ne doit pas être mâchée autant et modifier la consistance en écrasant ou en faisant de la purée.
  - Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à donner de petits repas fréquents de sa nourriture préférée.
  - Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à lui donner une variété d'aliments.
  - Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à augmenter l'énergie que contiennent les aliments que mange l'enfant en ajoutant de la margarine, du beurre, de l'huile végétale, du lait en poudre, de la pâte d'arachide ou des œufs pour éviter la perte de poids.
  - Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de ne pas lui donner trop de jus de fruit ou autres sodas car ces boissons remplissent l'enfant, remplacent les aliments riches en énergie et en nutriment et n'ont pas de valeur nutritive.
- 9. Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant d'emmener l'enfant consulter un agent de santé si son état s'aggrave et si l'enfant n'a pas mangé suffisamment pendant un long temps afin d'éviter le retard de croissance et la malnutrition.**
- 10. Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à continuer de donner à l'enfant ses médicaments tel que prescrit mais de consulter les services médicaux si les effets secondaires des médicaments provoquent une aversion de certains aliments ou le refus de manger chez l'enfant.**
- 11. Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner à manger avec patience et persistance, avec supervision et amour.**
- 12. Référer la personne qui s'occupe de l'enfant vers les services de santé infantile de routine, tels que les vaccinations, la supplémentation en vitamine A, la supplémentation en fer et le traitement vermifuge, en fonction des directives nationales.**

## **PRISE EN CHARGE DES INFECTIONS OPPORTUNISTES OU DE LA FIEVRE**

### **1. Evaluer si possible la croissance de l'enfant.**

- Peser l'enfant et marquer son poids sur la courbe de croissance.
- Si la courbe enregistre un ralentissement de croissance, l'enfant doit recevoir une attention médicale et/ou un apport accru en énergie pour promouvoir le gain de poids.

### **2. Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant depuis combien de temps le bébé ou l'enfant souffre de l'infection.**

- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de consulter les services médicaux si la fièvre dure depuis quelques jours et si elle ne baisse pas avec la prise de médicaments ou si l'enfant a perdu connaissance ou a des yeux jaunes, des convulsions ou une diarrhée grave.

### **3. Déterminer si l'enfant fiévreux est déshydraté.**

- Les signes et symptômes de la déshydratation sont la léthargie, faible débit d'urine ou pas d'urine, bouche sèche, manque d'élasticité de la peau et respirations rapides.
- Si l'enfant a un de ces signes, il faut le référer vers le traitement médical.

### **3. Donner des conseils sur la prise en charge des infections opportunistes ou des infections.**

- Vérifier que la personne qui s'occupe de l'enfant lui donne suffisamment de liquides pour éviter la déshydratation.
- Conseiller à la mère/personne qui s'occupe de l'enfant de continuer à l'allaiter ou de lui donner le type de lait qu'elle lui donne habituellement.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de continuer d'essayer de donner à manger de petits repas fréquents.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de donner des aliments supplémentaires après que la fièvre a baissé, surtout si l'enfant a perdu du poids lorsqu'il avait de la fièvre.

### **4. Référer la personne qui s'occupe de l'enfant vers les services de santé infantile de routine, tels que les vaccinations, la supplémentation en vitamine A, la supplémentation en fer et le traitement vermifuge, en fonction des directives nationales.**

## **PRISE EN CHARGE DES PROBLEMES GASTROINTESTINAUX : VOMISSEMENTS, DIARRHEE ET MALABSORPTION**

### **1. Evaluer si possible la croissance de l'enfant.**

- Peser l'enfant et marquer son poids sur la courbe de croissance.
- Si la courbe enregistre un ralentissement de croissance, l'enfant doit recevoir une attention médicale et/ou un apport accru en énergie pour promouvoir le gain de poids.

### **2. Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant depuis combien de temps l'enfant a la diarrhée ou des vomissements.**

- Référer l'enfant vers le traitement médical si la diarrhée est grave, si elle dure depuis plus de deux jours ou s'il y a du sang dans les selles.

### 3. Déterminer si l'enfant fiévreux est déshydraté.

- Les signes et symptômes de la déshydratation sont la léthargie, le faible débit d'urine ou pas d'urine du tout, la bouche sèche, le manque d'élasticité de la peau et la respiration rapide.
- Si l'enfant a l'un de ces signes, il faut le référer vers le traitement médical.
- Avertir la personne qui s'occupe de l'enfant que la diarrhée et les vomissements chez les enfants très jeunes peuvent mettre leur vie en danger à cause du risque de déshydratation.
- Conseiller à la mère/personne qui s'occupe de l'enfant de continuer à allaiter l'enfant ou de lui donner tout autre lait qu'il boit normalement.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner une solution de réhydratation orale (SRO) après chaque épisode de diarrhée et lui indiquer où elle peut obtenir les SRO ou lui apprendre à les préparer à la maison (mélanger 1 pincée de sel et 1 cuillère de sucre dans une tasse d'eau pure et bouillie).
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner également d'autres liquides.

### 5. Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant si celui-ci prend des médicaments.

- Si la diarrhée ou les vomissements sont dus aux médicaments antirétroviraux (ARV) ou à d'autres médicaments, recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de continuer à lui donner ses médicaments mais de consulter les services de santé si l'état de l'enfant s'aggrave ou si la diarrhée/vomissements durent plus de 24 heures ou si l'enfant est capable de garder la nourriture et s'il a de la fièvre.
- Si la diarrhée ou les vomissements sont dus à un traitement traditionnel que reçoit l'enfant, discuter des méfaits que cela peut avoir pour l'enfant et ensuite conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant d'arrêter d'utiliser ces traitements.

### 6. Donner des conseils sur la prise en charge des enfants avec diarrhée.

- Si l'enfant a plus de 6 mois et s'il mange des aliments solides, conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner des bananes, du riz blanc bouilli, des pommes de terre et des lentilles pour arrêter la diarrhée.
- Lui recommander de ne pas donner à l'enfant de grandes quantités de jus et d'éliminer le lait ou les produits laitiers pour voir si les symptômes s'améliorent.
- Lui conseiller de donner à manger à l'enfant de plus petites rations mais plus souvent.
- Lui conseiller de donner à l'enfant des aliments mous et humides.
- Lui conseiller de reprendre le régime alimentaire normal de l'enfant lorsque la diarrhée a cessé.
- Lui conseiller de donner à l'enfant des aliments supplémentaires après la diarrhée, surtout s'il a perdu du poids pendant l'épisode diarrhéique.
- Rappeler à la personne qui s'occupe de l'enfant l'importance de l'innocuité alimentaire et de l'hygiène pour éviter les infections.
- Insister sur l'importance de se laver les mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les toilettes et avant de toucher les aliments et de faire la cuisine.
- Insister sur l'importance de bien faire cuire la nourriture qui est donnée à l'enfant.
- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner une eau pure et bouillie et d'utiliser de l'eau bouillie pour préparer les jus de fruit et pour faire la cuisine.

**7. Donner des conseils sur la prise en charge des enfants avec vomissements**

- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner beaucoup de liquides pour remplacer les liquides perdus et prévenir la déshydratation.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner des SRO après chaque épisode diarrhéique et lui indiquer où elle peut trouver les SRO ou l'informer comment elle peut les préparer à la maison (mélanger 1 pincée de sel et 1 cuillère de sucre dans 1 tasse d'eau pure et bouillie).
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de ne pas lui donner des aliments gras ou qui sentent fort.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner une nourriture à température ambiante qui est semi-solide et facile à mâcher et à avaler comme des bananes, du riz blanc bouilli et des pommes de terre.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner de petits repas mais plus fréquents.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner beaucoup de liquides et de consulter les services médicaux immédiatement si l'enfant ne peut pas manger pour éviter la déshydratation.

**8. Donner des conseils sur la prise en charge des enfants avec malabsorption**

- Les signes de malabsorption sont la diarrhée, la perte de poids, l'anémie (pâleur, fatigue), la respiration rapide, le manque de gain de poids et l'absence de croissance.
- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de ne pas utiliser de l'huile, du beurre ou de la margarine pour faire la cuisine et de ne pas lui donner des aliments gras ou frits.
- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de consulter les services médicaux si l'enfant perd du poids et si son état persiste.

**9. Référer la personne qui s'occupe de l'enfant vers les services de santé infantile de routine, tels que les vaccinations, la supplémentation en vitamine A, la supplémentation en fer et le traitement vermifuge, en fonction des directives nationales.**

**PRISE EN CHARGE DU GOUT ALTERE PROVENANT DE L'INFECTION A VIH,  
DE LA MALNUTRITION OU DES MEDICAMENTS**

**1. Evaluer si possible la croissance de l'enfant.**

- Peser l'enfant et marquer son poids sur la courbe de croissance.
- Si la courbe enregistre un ralentissement de croissance, l'enfant doit recevoir une attention médicale et/ou un apport accru en énergie pour promouvoir le gain de poids.

**2. Discuter avec la personne qui s'occupe de l'enfant de la possibilité du goût altéré chez l'enfant.**

- Les signes possibles de ce goût altéré sont le refus de manger ou le fait que l'enfant recrache la nourriture.
- Il est risqué d'être difficile d'évaluer le goût altéré chez des enfants qui ne peuvent pas encore parler.

3. **Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant si celui-ci prend des médicaments**
  - Plusieurs médicaments antirétroviraux (ARVs) peuvent changer le goût des aliments.
  - Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant si elle a noté que le problème est apparu lorsque l'enfant a commencé à prendre les médicaments.
4. **Demander quelles sont les habitudes alimentaires de l'enfant.**
  - Montrer une liste d'aliments locaux, d'un prix abordable, pour déterminer ce que mange l'enfant.
  - Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant divers aliments qu'elle pourra préparer pour augmenter les apports en énergie, surtout si l'enfant perd du poids.
  - Utiliser le **Guide alimentaire quotidien pour les nourrissons et les enfants séropositifs** pour aider la personne qui s'occupe de l'enfant à déterminer la fréquence des repas et la quantité de nourriture que devrait recevoir l'enfant.
  - Vérifier que la cuisine est faite avec du sel iodé.
5. **Donner des conseils sur la prise en charge du goût altéré.**
  - Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner sa nourriture préférée en petites quantités.
  - Lui recommander d'utiliser du sel et du sucre pour relever le goût et masquer les sensations désagréables.
  - Lui recommander de donner à l'enfant différentes consistances de la nourriture, notamment des aliments coupés en petits morceaux, de la purée, des aliments écrasés etc.

**Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner à manger avec patience et persistance, avec supervision et amour.**

**Référer la personne qui s'occupe de l'enfant vers les services de santé infantile de routine, tels que les vaccinations, la supplémentation en vitamine A, la supplémentation en fer et le traitement vermifuge, en fonction des directives nationales.**

### **PRISE EN CHARGE DES FACTEURS SOCIOÉCONOMIQUES: PAUVRETÉ, INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET MAUVAISE RELATION D'ALIMENTATION ENTRE LA PERSONNE QUI S'OCCUPE DE L'ENFANT ET L'ENFANT**

1. **Essayer d'observer comment on donne à manger à l'enfant.**
  - Vérifier que l'enfant est nourri avec patience et persistance, avec supervision et amour.
  - Vérifier que l'enfant reçoit les aliments appropriés pour son âge et son niveau de développement.
  - Si les repas ne sont pas équilibrés, montrer à la personne qui s'occupe de l'enfant une liste d'aliments locaux, d'un prix abordable, qu'elle peut utiliser pour préparer une alimentation variée pour l'enfant. Chaque repas devrait contenir un aliment de base pour donner de l'énergie ainsi qu'une combinaison d'aliments provenant des autres groupes alimentaires.
  - Discuter de tout autre problème avec la personne qui s'occupe de l'enfant.

**2. Noter l'environnement dans lequel est nourri l'enfant.**

- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de retirer tout ce qui pourrait distraire l'enfant pendant qu'il mange et de lui donner à manger dans des quantités limitées.
- Vérifier qu'elle lui donne à manger avec beaucoup de patience, en lui parlant gentiment, en le regardant dans les yeux, en l'encourageant activement à manger et en aidant l'enfant plus âgé à se nourrir lui-même.
- Vérifier que l'enfant mange de son bol.
- Parler avec la personne qui s'occupe de l'enfant de toute question relative à l'innocuité alimentaire ou à l'hygiène dans le domicile.

**3. Discuter de l'importance de petits repas fréquents, surtout pour les enfants malades**

- Expliquer que les enfants infectés par le VIH tombent malades plus souvent que les enfants sans VIH et que les enfants malades risquent de ne pas avoir d'appétit.
- Conseiller à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner de petites quantités, mais plus souvent, durant la journée pour s'assurer que l'enfant reçoit suffisamment de nutriments.

**4. Evaluer si la personne qui s'occupe de l'enfant a accès aux aliments et peut préparer la nourriture.**

- Evaluer si la personne qui s'occupe de l'enfant est en bonne santé.
- Déterminer si la personne qui s'occupe de l'enfant a des revenus réguliers.
- En fonction de ces réponses, référer la personne qui s'occupe de l'enfant vers les programmes de soutien communautaire : banques alimentaires, aide alimentaire, rations alimentaires, supplémentation en micronutriments, alimentation thérapeutique et supplémentaire, jardins communautaires, cuisine communautaire et groupes de soutien.

## Guide d'alimentation quotidienne pour les nourrissons et enfants en bonne santé et qui ne sont pas séropositifs

Age	Consistance	Fréquence	Quantité à chaque repas
0–6 mois	Allaitement maternel exclusif ou alimentation de remplacement	Au moins huit fois par jour	Aussi souvent que l'enfant le souhaite, jour et nuit
6 mois	Aliments solides (bouillie ou purée fine)  Allaitement maternel continu ou tout type de lait	Deux fois par jour  Au moins huit fois par jour	2–3 cuillérées  Aussi souvent que l'enfant le souhaite, jour et nuit
7–8 mois	Aliments écrasés  Allaitement maternel continu ou tout type de lait	S'il est allaité, trois repas par jour plus un goûter  S'il n'est pas allaité, quatre ou cinq repas par jour	$\frac{2}{3}$ tasse* à chaque repas  S'il n'est pas allaité, 1-2 tasses de lait par jour
9–11 mois	Aliments écrasés ou coupés en petits morceaux que l'enfant peut ramasser  Tout type de lait	Trois repas par jour plus un goûter entre les repas	$\frac{3}{4}$ de tasse à chaque repas.
12–24 mois	Même nourriture que la famille, écrasée ou coupée en petits morceaux si nécessaire	Trois repas par jour plus deux goûters entre les repas	1 tasse remplie

\* 1 tasse = 250 ml

Source: Adapté de l'UNICEF et OMS 2005. HIV and Infant feeding Counselling Tool: Counselling Cards. Geneva.

## Guide d'alimentation quotidienne pour les nourrissons et les enfants séropositifs

Ce guide est pratiquement analogue au guide pour l'enfant en bonne santé qui n'est pas infecté par le VIH, sauf que l'enfant séropositif devrait obtenir plus d'énergie de son alimentation pour prévenir la perte de poids et promouvoir la croissance.

Age	Asymptomatique (10% d'énergie en plus pour maintenir la croissance)	Symptomatique sans perte de poids (20–30% d'énergie en plus nécessaire)	Symptomatique avec perte de poids (50–100% d'énergie en plus nécessaire)
0–6 mois	Allaitement maternel exclusif ou alimentation de remplacement exclusive au moins 8 fois par jour	Allaitement maternel exclusif ou alimentation de remplacement exclusive au moins 8 fois par jour	Allaitement maternel exclusif ou alimentation de remplacement exclusive au moins 8 fois par jour
6 mois	Introduction d'aliments solides : 2–3 cuillérées d'aliments riches en énergie, en purée ou bien écrasés, deux fois par jour.  Allaitement maternel continu ou tout autre type de lait, 8 fois par jour	Introduction d'aliments solides : 2–3 cuillérées riches en énergie, en purée ou bien écrasés, deux fois par jour.  Allaitement maternel continu ou tout autre type de lait, 8 fois par jour	Introduction d'aliments solides : 3–4 cuillérées riches en énergie, en purée ou bien écrasés, deux fois par jour.  Allaitement maternel continu ou tout autre type de lait, 8 fois par jour
7–8 mois	Trois à cinq repas de $\frac{2}{3}$ de tasse* d'aliments écrasés plus un goûter riche en énergie par jour.  Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.	Cinq ou six repas de $\frac{2}{3}$ de tasse d'aliments écrasés plus un goûter riche en énergie par jour.  Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.	Cinq ou six repas plus petits et plus fréquents de $\frac{2}{3}$ – $\frac{3}{4}$ de tasse d'aliments écrasés plus un ou deux goûters par jour.  Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.

Age	Asymptomatique (10% d'énergie en plus pour maintenir la croissance)	Symptomatique sans perte de poids (20–30% d'énergie en plus nécessaire)	Symptomatique avec perte de poids (50–100% d'énergie en plus nécessaire)
	<p>Aliments riches en énergie et en nutriments et tous les groupes alimentaires</p> <p>Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour</p> <p>Consommation adéquate d'eau pure et bouillie</p>	<p>Aliments riches en énergie et en nutriments et tous les groupes alimentaires</p> <p>Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour</p> <p>Consommation adéquate d'eau pure et bouillie</p>	<p>Aliments qui ne doivent pas être très mâchés ou qui sont faciles à manger</p> <p>Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour</p> <p>Consommation adéquate d'eau pure et bouillie</p>
9–11 mois	<p>Aliments écrasés ou finement coupés et aliments que l'enfant peut ramasser</p> <p>Quatre repas de <math>\frac{3}{4}</math> de tasse d'aliments écrasés plus 1-2 goûters riches en énergie entre les repas.</p> <p>Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.</p>	<p>Aliments riches en énergie et en nutriments et tous les groupes alimentaires</p> <p>Quatre ou cinq repas de <math>\frac{3}{4}</math> de tasse d'aliments écrasés plus 1-2 goûters riches en énergie entre les repas.</p> <p>Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.</p>	<p>Aliments qui ne doivent pas être très mâchés ou qui sont faciles à manger</p> <p>Cinq ou six repas de <math>\frac{3}{4}</math> de tasse d'aliments écrasés plus 1-2 goûters riches en énergie entre les repas.</p> <p>Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.</p>
	<p>Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour</p> <p>Consommation adéquate d'eau pure et bouillie</p>	<p>Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour</p> <p>Consommation adéquate d'eau pure et bouillie</p>	<p>Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour</p> <p>Consommation adéquate d'eau pure et bouillie</p>

Age	Asymptomatique (10% d'énergie en plus pour maintenir la croissance)	Symptomatique sans perte de poids (20–30% d'énergie en plus nécessaire)	Symptomatique avec perte de poids (50–100% d'énergie en plus nécessaire)
12–24 mois	Aliments écrasés ou finement coupés et aliments que l'enfant peut ramasser	Aliments riches en énergie et en nutriments et tous les groupes alimentaires	Aliments qui ne doivent pas être très mâchés ou qui sont faciles à manger
	<p>Quatre repas d'une tasse d'aliments écrasés plus 2 goûters riches en énergie entre les repas.</p> <p>Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.</p>	<p>Cinq ou six repas d'une tasse d'aliments écrasés plus 2 goûters riches en énergie entre les repas.</p> <p>Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.</p>	<p>Cinq à huit petits repas riches en énergie d'une tasse d'aliments par jour plus 2 goûters riches en énergie.</p> <p>Energie accrue provenant d'un aliment riche en calories et en protéines (tel que la margarine, le beurre, l'huile végétale, le lait en poudre, les œufs cuits, le fromage, les arachides ou le poisson séché ajoutés à d'autres aliments) si l'enfant n'a pas de diarrhée ou malabsorption.</p>
	Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour	Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour	Allaitement maternel continu de 1–2 tasses de lait de tout type par jour
	Consommation adéquate d'eau pure et bouillie	Consommation adéquate d'eau pure et bouillie	Consommation adéquate d'eau pure et bouillie

\* 1 tasse = 250 ml

Source: Adapté de l'UNICEF et de l'OMS. 2005. HIV and Infant feeding Counselling Tool: Counselling Cards. Geneva.

### **En utilisant le guide alimentaire quotidien, se rappeler que :**

- Les enfants infectés par le VIH ont encore besoin de lait maternel tous les jours pour l'énergie et pour rester en bonne santé entre l'âge de 6 mois et de 2 ans.
- Les enfants qui ne SONT pas allaités ont besoin d'une 1 ou 2 tasses de lait par jour ou 1 ou 2 repas supplémentaires si le lait n'est pas disponible.
- Les enfants devraient boire des jus de fruit en modération et éviter les boissons qui n'ont pas de valeur nutritive comme le thé, le café, les sodas et autres boissons sucrées ou colorées.
- Le lait frais d'animal et l'eau doivent être bouillis avant de les donner aux enfants.
- Les enfants doivent recevoir de l'eau pure et bouillie chaque jour pour étancher la soif.
- Les enfants devraient manger dans une tasse au lieu du biberon car les tasses sont plus faciles à nettoyer afin d'éviter l'infection.
- Les enfants devraient continuer à aller au centre de santé pour des contrôles réguliers, les vaccinations, la supplémentation en vitamine A, le traitement vermifuge, la supplémentation en fer selon les directives nationales et le suivi de la croissance.
- Les enfants malades devraient recevoir de petits repas fréquents, de préférence de leur nourriture préférée, et plus de liquides, y compris le lait maternel.
- Après la maladie, les enfants devraient recevoir plus de nourriture que d'habitude.

### **Conseils pour aider les personnes qui s'occupent des enfants à introduire les aliments solides aux enfants de 6 mois**

#### **1. Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant les types d'aliments que mange l'enfant.**

- Vérifier que chaque repas comprend une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires (montrer à la personne qui s'occupe de l'enfant une liste des aliments disponibles localement).
- Vérifier que les aliments sont appropriés pour l'âge de l'enfant.
- Si les repas ne sont pas équilibrés, discuter avec la personne qui s'occupe de l'enfant des aliments disponibles localement de chaque groupe alimentaire pour que l'enfant mange un régime alimentaire varié.
- Vérifier que chaque repas comprend un aliment de base pour l'énergie de pair avec une combinaison d'aliments des autres groupes alimentaires.

#### **2. Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant si l'enfant a refusé certains types d'aliments.**

- Dans l'affirmative, encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à donner différents aliments dans différentes combinaisons.

#### **3. Donner des conseils sur la manière de nourrir l'enfant.**

- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner à manger dans son propre bol ou dans sa propre assiette.
- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui parler gentiment, de le regarder dans les yeux et de l'encourager activement à manger.
- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de laisser l'enfant manger tout seul une fois que lui ou elle est plus âgé.

- Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de retirer toute distraction qui risque de faire perdre à l'enfant son intérêt de manger.
  - Recommander à la personne qui s'occupe de l'enfant de lui donner des aliments faciles à manger pour qu'il/elle ne risque pas de s'étouffer.
- 4. Demander à la personne qui s'occupe de l'enfant quels sont les autres liquides que reçoit l'enfant à part le lait maternel ou autres types de lait.**
- Conseiller aux femmes qui ont opté pour l'allaitement maternel pour pratiquer l'allaitement maternel exclusif pour les nourrissons de 0 à 6 mois, de ne pas donner d'autres liquides, laits ou aliments.
  - Indiquer qu'après 6 mois, les nourrissons ont besoin de plus d'eau, même s'ils boivent les quantités recommandées de lait. Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à offrir à l'enfant de l'eau pure et bouillie qu'il/elle peut boire après avoir mangé.
  - Indiquer à la personne qui s'occupe de l'enfant de ne pas lui donner plus d'une tasse de jus de fruit pour que l'enfant ne soit pas trop rassasié et ne mange plus rien d'autre et aussi pour éviter qu'il n'ait la diarrhée.
  - Indiquer à la personne qui s'occupe de l'enfant de ne pas lui donner des boissons peu saines comme les boissons sucrées et colorées, du thé, du café et des sodas.

**Aliments disponibles localement et d'un prix abordable pour les nourrissons et les enfants**

Cocher les aliments de la liste qui sont disponibles et abordables dans la communauté dans laquelle vous travaillez. Utiliser cette liste pour donner des conseils aux personnes qui s'occupent des enfants concernant une bonne nutrition et pour les aider à identifier une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires pour bien nourrir les enfants.

Aliments d'énergie	Oui	Non	Aliments de protection	Oui	Non	Aliments de construction	Oui	Non
<b>Aliments de base (céréales, tubercules, racines)</b>			<b>Fruit</b>			<b>Sources animales</b>		
Riz			Mangues			Foie		
Blé			Oranges			Boeuf		
Maïs			Ananas			Poulet		
Mil			Paw paw			Poisson		
Sorgho			Bananes			Oeufs		
Manioc			Fruits de la passion			Insectes		
Ignames			Autres			Fromage		
Patates douces						Yogourt		
Pommes de terre						Lait		
Plantains						Autre		
Bananes vertes								
Autre (liste)								
Graisses et huiles			Légumes			Sources végétales		
Margarine			Légumes à feuilles vert foncé			Lentilles		

Aliments d'énergie	Aliments de protection		Aliments de construction					
	Oui	Non	Oui	Non				
Ghee			Feuilles de manioc			Haricot nain		
Beurre			Feuilles de patate douce			Haricot de lima		
Huile végétale			Feuilles de citrouille			Niébé		
Huile de palme			Citrouille			Pâte d'arachides		
Autre (liste)			Autre			Pâtes d'autres noix		
						Graines trempées ou germées (citrouille, tournesol, melon ou sésame)		
						Légumes germés		
						Autre		

## Repas riches en nutriments et en énergie pour les enfants de 6 à 24 mois

### 1. Porridge de maïs avec arachides et œuf

#### Ingrédients

4 ½ de bouillie épaisse de maïs  
1 cuillère de pâte d'arachide  
1 œuf

#### Préparation

Préparer un porridge avec la farine de maïs. Ecraser les arachides et les ajouter au porridge. Avant de servir, ajouter l'œuf cru et faire cuire pendant quelques minutes.

**Variations:** Ajouter du lait en poudre et remplacer la pâte d'arachide par du poisson séché et écrasé.

*Source:* Adapté de l'OMS. 2000. Complementary Feeding: Family Foods for Breastfed Children. Geneva: Department of Nutrition for Health and Development.

### 2. Pouding de riz

#### Ingrédients

1 poignée de riz  
2 tasses d'eau pure et bouillie  
1/3 de tasse de lait  
2 cuillérées de sucre

#### Préparation

Ajouter l'eau au riz et faire. Remuer constamment pour que le mélange soit crémeux. Bate l'œuf dans le lait. Ajouter le lait et le mélange d'œuf au riz cuit et faire bouillir. Ajouter le sucre. Servir chaud.

### 3. Oeuf dur et avocat

#### Ingrédients

1 oeuf  
½ avocado

#### Préparation

Faire bouillir l'oeuf pendant quelques minutes. Retirer quand il est bien cuit. Les œufs doivent être bien cuits pour éviter la possibilité d'une infection. Faire refroidir l'œuf en le trempant dans de l'eau froide. Peler l'avocat, le couper en deux, et l'écraser. Retirer la coquille de l'oeuf et ajouter l'eau dur à l'avocat. Ecraser et servir.

#### 4. Oeufs brouillés

##### **Ingrédients**

2 oeufs

6 cuillérées de lait

½ cuillérée de graisse

Sel à volonté

##### **Préparation**

Battre les oeufs dans un plat et ajouter le lait. Assaisonner avec un peu de sel. Mettre la graisse dans la poêle et faire chauffer. Ajouter l'oeuf et verser le mélange dans la graisse chaude. Remuer doucement jusqu'à ce que le mélange soit cuit. Servir avec du riz ou un autre aliment de base.

#### 5. Mélange banane-yogourt écrasé

##### **Ingrédients**

3 petites bananes ou autres fruits comme les mangues

½ tasse de yogourt

1-2 cuillérées de sucre

##### **Préparation**

Couper les bananes en petits morceaux et écraser. Mettre le yogourt dans un verre et ajouter le sucre. Verser le yogourt sur les bananes et bien mélanger. Servir quand c'est encore frais. C'est un excellent goûter qui convient bien si l'enfant manque d'appétit ou a des plaies dans la bouche.

## DOCUMENT 12.5. Aide-memoire 11: Evaluer la croissance de l'enfant

### La croissance de l'enfant est-elle optimale ?

- Peser et mesurer l'enfant.
- Marquer le poids et la taille sur la courbe de croissance.
- Évaluer si l'enfant grandit selon les normes, de manière optimale, en comparant la taille et le poids aux courbes de référence sur la carte.



### Si OUI

- Féliciter la personne qui s'occupe de l'enfant et l'encourager à continuer ainsi à donner un régime alimentaire équilibré à l'enfant pour maintenir le poids et la masse corporelle sans graisse.
- Insister sur l'hygiène de la préparation alimentaire et l'innocuité des aliments et de l'eau.
- Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à consulter immédiatement les services de santé en cas de maladie.
- Vérifier que l'enfant a reçu toutes les vaccinations appropriées.
- Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à utiliser du sel iodé pour préparer la nourriture.

### Si NON

1. **Revoir le régime alimentaire pour s'assurer de son adéquation. Dans le cas contraire :**
  - Donner des conseils sur le régime alimentaire que nécessite un enfant de cet âge.
  - Discuter des diverses manières d'augmenter l'apport en énergie et en nutriments.
  - Traiter les symptômes liés au VIH qui affectent les apports alimentaires.
  - Insister sur une bonne hygiène et l'innocuité des aliments et de l'eau.
2. **Si le retard de croissance n'est pas lié à la nutrition :**
  - Référer au service approprié pour une prise en charge supplémentaire.
  - Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à obtenir un traitement pour l'enfant souffrant d'infections opportunistes.
  - Vérifier que l'enfant a toutes les vaccinations appropriées pour son âge.
3. **Encourager la personne qui s'occupe de l'enfant à le peser régulièrement.**

---

## DOCUMENT 13.1. Scenarios de cas pour le suivi et la reference

---

### Cas 1. Jimmy

Jimmy ne mange pas bien. Il est déprimé et il ne se sent pas bien. Il a la nausée et vomit. Il n'a pas d'appétit. Il boit et fume des cigarettes. Il prend des ARV et des médicaments contre la tuberculose. Lors de sa première visite auprès de l'agent de santé communautaire (ASC), Jimmy a accepté d'améliorer son alimentation et de manger trois fois par jour.

### Cas 2. Hélène

Hélène souffre de muguet dans la bouche. Depuis qu'elle prend les ARV, elle a perdu du poids. Lors de sa première visite auprès de l'ASC, Hélène a accepté de se faire peser régulièrement.

### Cas 3. Marie

Marie prend des ARV. Elle se sent fatiguée et elle a des vertiges. Lors de sa première visite auprès de l'ASC, Marie a accepté de prendre ses médicaments en fonction de la posologie recommandée par le médecin.

## DOCUMENT 13.2. Liste de controle pour l'observation du counseling et la reference lors du suivi

Est-ce que l'agent de santé communautaire ...	Oui	Non
Salue le client(e) ?		
Vérifie les progrès sur le plan de l'alimentation et de la nutrition du client(e) ?		
Demande si le client(e) a essayé la pratique recommandée ?		
Félicite le client(e) pour avoir essayé la nouvelle pratique ?		
Demande ce qui s'est passé quand le client(e) a essayé la nouvelle pratique ?		
Demande si le client(e) a fait des changements dans la nouvelle pratique et pourquoi ?		
Demande les difficultés que le client a eues et comment il/elle les a résolues ou a aidé le client(e) à trouver des manières de résoudre ces difficultés ?		
Ecoute les questions et les préoccupations du client(e) ?		
Evalue si de nouvelles complications se sont présentées et les traite ?		
Demande au client(e) s'il/elle apprécie la pratique et pense qu'il/elle va continuer ?		
Félicite le client(e) et le/la motive à continuer ?		
Rappelle au client(e) qu'il/elle doit se faire peser régulièrement ?		
Parle au client(e) d'une nouvelle pratique ?		
Encourage le client(e) à essayer une nouvelle pratique ?		
Aide le client(e) à planifier des actions spécifiques pour améliorer son alimentation et sa nutrition ?		
Donner au client(e) plus de documents et de matériel s'ils sont nécessaires et disponibles ?		
Met à jour ses notes et informations à propos du client(e) ?		
Se met d'accord sur une date pour la prochaine visite ?		

---

## DOCUMENT 14.1. Liste de contrôle de l'observation du counseling (DEIDRAR)

---

- Accueille le client(e) (et les accompagnants) et créer un climat de confiance
- Demande** au client(e) (et aux accompagnants) quelles sont les pratiques alimentaires actuelles
- Ecoute** ce que le client(e) (et les accompagnants) ont à dire
- Identifie** les principales difficultés, s'il y en a, et choisit avec le client(e) (et les accompagnants) les plus importantes qu'il faut traiter
- Discute** des options
- Recommande** et négocie les actions faisables, en aidant le client(e) (et les accompagnants) à choisir la meilleure option suivant leur contexte et leurs ressources
- Aide le client(e) (et les accompagnants) à **Accepter** d'essayer une des options et demande au client(e) (et aux accompagnants) de **Répéter** l'action faisable dont ils ont convenu
- Prendre un **Rendez-vous** pour la visite de suivi.

Indiquer une ou deux choses que le conseiller a bien fait :

Quelle est une des choses que vous recommanderiez que le conseiller fasse mieux la prochaine fois ?

## DOCUMENT 14.2. Dossier de counseling/ négociation

Nom du client (groupe)	
(Si group, nombre de membres)	
Questions/problèmes identifiés	
Problèmes de nutrition (ne traiter qu'un ou deux à la fois)	
Option(s) proposées	
Ce que le client(e)/groupe a convenu de faire	
Plan de suivi	

---

**DOCUMENT 14.3. Exemple de plan d'action**

---

<b>Visites à domicile</b>	<b>But(s)</b>	<b>Quand (heure)</b>	<b>Où (endroit)</b>	<b>Suivi (qui et quand)</b>
<b>Visites en groupe</b>	<b>But(s)</b>	<b>Quand (heure)</b>	<b>Où (endroit)</b>	<b>Suivi (qui et quand)</b>