



Pourquoi une bonne alimentation est nécessaire

- Les PVVS risquent davantage la malnutrition en raison d'une perte d'appétit; pauvre absorption de nourriture; infections et maladies répétées (diarrhée, nausée, vomissements, muguet, anémie)
- Plus de nourriture est nécessaire pour guérir si on est malade
- La perte des réserves stockées dans le gras et les muscles engendre la perte de poids, la faiblesse musculaire et la malnutrition lorsqu'on ne mange pas assez

Une variété d'aliments protège et renforce les personnes vivant avec VIH et le sida

Que fait la bonne nutrition

- Bien manger combat la maladie et les infections, maintient le poids corporel et aide à guérir les maladies
- Aide à conserver force et indépendance
- Les pilules font mieux leur travail et sont plus faciles à prendre



3 Types d'aliments



- Une combinaison d'aliments de chaque groupe fournit un régime équilibré
- Un repas bien équilibré signifie manger des aliments de chaque groupe à chaque repas
- Un repas équilibré augmente la capacité de se battre contre l'infection et la maladie



Aliments procurant de l'énergie

- Pommes de terre, patates douces, manioc, bananes plantains, posho, sorgho, millet, ignames, riz, beignets, pain
- Farine de sorgho, maïs, blé, millet
- Fournit de la force pour travailler
- Ces aliments seuls ne sont pas suffisants, ils doivent être combinés avec d'autres



Aliments reconstituants

- Haricots, arachides, pois, farine de soja, farine d'arachide
- Viande, poisson, poulet, oeufs, lait, lait caillé
- Soignent et réparent les muscles et les os et permettent de reprendre du poids
- Le poisson séché et les haricots sont abordables



Aliments protecteurs

- Légumes: Dodo, nnaakati, feuilles de pommes de terre, épinards, chou frisé, feuilles de potiron, carottes, feuilles de manioc, isombe, poivrons, haricots
- Fruits: prunes, avocats, bananes, mangues, papayes, ananas, jacières (jackfruit), oranges, citrons
- Permettent au corps de se réparer et de se protéger
- Les fruits et les légumes renforcent les moyens de défense
- Les légumes ajoutent goût et saveur aux repas et sont une source de vitamines et des minéraux

Repas sains et équilibrés



Petit déjeuner équilibré

- Exemple 1:
- Beignet, oeuf et banane
- Exemple 2:
- Bouillie, lait caillé et avocat



Casse-croûte du matin

- Suggestions:
- Beignets faits de sorgho ou de farine de soja
 - Arachides ou graines de potiron
 - Accompagnez d'un verre d'eau propre, de jus frais ou de lait



Déjeuner équilibré

- Exemple 1:
- Igname, viande en cubes, pois et carottes
- Exemple 2:
- Riz, poisson séché et feuilles de manioc
- Accompagnez d'une boisson sans alcool



Casse-croûte de l'après-midi

- Suggestions:
- Avocat, banane ou patate douce
 - Accompagnez d'un verre de lait



Dîner équilibré

- Exemple 1:
- Haricots, chou frisé et pommes de terre
- Exemple 2:
- Poisson, manioc et feuilles de potiron
- Accompagnez d'une boisson sans alcool



Pour un meilleur appétit



Mangez un peu, même si vous n'avez pas faim

- Vous devez manger même si vous êtes malade pour augmenter votre résistance
- Vous devenez plus vulnérable aux infections si vous ne mangez pas



Mangez plus souvent de petites quantités

- Mangez quelque chose toutes les deux heures
- Les bananes et les autres aliments écrasés sont faciles à avaler



Prendre de la bouillie

- Ajoutez du poisson séché écrasé ou du lait en poudre pour plus d'énergie

Coupez la viande

- Coupez en petits morceaux plus faciles à mastiquer
- Cuisez bien à point pour que la viande soit plus tendre



Mangez vos aliments préférés et savoureux

- Si possible, cuisinez avec de l'ail et des oignons pour donner du goût et reconstituer les moyens de défense du corps
- Les graisses et l'huile ajoutent de la saveur autant que de l'énergie
- Le sucre à bon goût mais il est peu nourrissant; il doit être utilisé avec modération
- Le miel ajoute du goût en plus d'avoir une qualité nutritive
- Les légumes et les fruits augmentent l'appétit
- Tous les aliments qui précèdent doivent être pris en petites quantités s'ils causent des problèmes digestifs

Prenez de la nourriture avec vos pilules



Prenez vos pilules avec un casse-croûte

- Les pilules sont mieux absorbées accompagnées de nourriture
- La prise de nourriture peut réduire la nausée causée par les pilules
- Certains ARV, moins connus au Rwanda, sont pris sans nourriture; suivre les conseils du personnel soignant



Buvez des liquides

- Prenez de l'eau propre, du jus frais, du lait avec du thé faible, de la soupe ou de l'eau de riz si vous n'avez pas d'appétit



Prenez vos casse-croûtes et vos pilules avec des amis

- Partager un casse-croûte avec sa famille ou des amis est bon pour le moral



Faites de l'exercice avant de manger et de prendre vos pilules

- Faire des étirements ou une courte promenade peut augmenter l'appétit

Remonter votre moral



Mangez avec votre famille ou des amis

- Il est bon de sentir qu'on fait partie d'une famille
- LE VIH/Sida ne se propage pas par la nourriture ou l'eau, ni par le partage d'un repas, de la vaisselle ou d'ustensiles de cuisine
- Manger à l'extérieur, à l'air pur, augmente l'appétit



Obtenez de l'aide quand vous vous sentez faible

- La famille et les amis doivent vous encourager à bien manger
- Évitez de perdre du poids et d'être affaibli en vous faisant aider pour la préparation des repas
- Prévoyez en fonction des périodes de sécheresse ou de disette
- Prévoyez la distribution de la nourriture entre les membres de la famille



Cuisinez et mangez ensemble

- Adhère à une association de PVVS
- Parlez aux autres ayant les mêmes problèmes
- Partagez le travail de préparation des repas et le coût de la nourriture



Rencontrez des amis

- L'isolement mène à la tristesse
- Essayez de ne pas trop vous inquiéter
- Soyez généreux envers vous-même
- On peut se faire des amis dans les réunions d'associations de personnes vivant avec le VIH

Soigner le muguet



Faites-vous soigner

- Il existe plusieurs médicaments pour traiter le muguet; certains sont donnés gratuitement



Ajoutez une cuillerée de sel

- Mélangez une cuillerée de sel à une tasse d'eau



Rincez-vous la bouche à l'eau salée

- Humectez les plaies dans votre bouche avec un linge propre imbibé d'eau salée



Humectez-vous les lèvres avec de l'huile végétale

- Lavez-vous les mains et placez de l'huile végétale sur les lèvres plusieurs fois par jour
- On peut aussi utiliser de la margarine, de la vaséline ou de la glycérine



Prenez des aliments mous et légers

- Essayez de manger même si vous avez des plaies dans la bouche
- Faites bien cuire et écrasez les aliments solides
- Prenez des potages et des bouillies
- Évitez les plats épicés et les repas très chauds

Prenez souvent des liquides



Buvez souvent de l'eau propre

- Six tasses par jour (2 litres) sont recommandées
- Faites bouillir l'eau pendant trois minutes, si possible filtrez, conservez-la dans un contenant couvert
- Traitez l'eau du robinet avec *Sure Eau*; respecter les instructions pour les mesures à utiliser



Prenez des liquides quand vous n'avez pas faim

- Il y a risque de déshydratation lorsqu'on ne mange pas ou ne boit pas
- Les liquides sont moins nourrissants que les aliments solides, mais sont mieux que rien
- Jus de fruit frais
- Eau de riz (surtout si on a la diarrhée)
- Mélangez du lait avec du thé
- Le lait caillé (Ikivuguto) aide votre estomac à se remettre d'une diarrhée



Bouillies et potages

- La simple bouillie additionnée de farine de soja ou une autre farine devient plus nourrissante et donne plus de force
- Les bouillons de potage sont pleins de vitamines



Pour la diarrhée

- Mélangez des sels de réhydratation orale
- Buvez de l'eau de riz, de la soupe
- Consultez si les symptômes persistent plus de 24 heures
- Éliminez les huiles et les fruits

Hygiène domestique



Lavez-vous les mains avec du savon

- Avant de cuisiner
- Après l'utilisation de la toilette
- Le lavage régulier des mains avec du savon réduit une cause principale d'infection



Lavez la vaisselle avec du savon

- Rincez-là et couvrez-la d'une serviette propre
- Conservez-la dans un endroit sec, à l'abri des insectes

Rincez les fruits et les légumes

- Les saletés peuvent cacher des microbes
- Enlevez les peaux en les épluchant



Lavez les vêtements et la literie

- Lavez les vêtements et le linge avec de l'eau propre et du savon
- Si possible, utilisez de l'eau chaude, surtout s'il y a des traces d'excréments ou de sang
- Étalez-les au soleil, même les sous-vêtements



Ramassez les déchets et passez le balai

- Placez les déchets dans un sac
- Mettez les dans un composteur (sans le sac)
- Entrez-les
- Nettoyez souvent, à l'intérieur et à l'extérieur de la maison

Autres suggestions

- Gardez les animaux dans un enclos
- Couvrez les latrines et gardez-les propres
- Nettoyez les flaques d'eau
- Utilisez des moustiquaires de lit imprégnés
- Brossez-vous les dents quotidiennement
- Lavez-vous le corps régulièrement
- Gardez votre natte propre

N'attendez pas avant de chercher de l'aide



Ne souffrez pas en silence

- Il existe des gens qui peuvent vous aider



Allez à la clinique si vous vous sentez plus faible

- Cherchez de l'aide médicale si vous vous sentez faible
- Soignez vos infections rapidement
- Demandez à des parents ou des amis de vous accompagner à la clinique
- Demandez de l'aide de personnes formées pour donner des soins



Profitez des suppléments alimentaires

- Informez-vous au sujet de la réadaptation alimentaire
- Informez-vous au sujet des suppléments alimentaires pour les PVVS
- Les centres de réadaptations donnent des repas équilibrés



Pesez-vous régulièrement

- Assurez-vous de gagner du poids, et non d'en perdre

Les avantages d'une bonne alimentation



On retrouve la force perdue

- Lentement mais sûrement, une alimentation saine vous aide à retrouver une bonne santé



On regagne de l'énergie pour la famille et les amis

- Retrouvez les plaisirs de la vie



On est plus en mesure de travailler

- Plus d'énergie pour travailler signifie plus d'argent pour acheter de la nourriture



Cultivez un jardin de fruits et de légumes

- Façon économique et pratique d'améliorer les sources d'une bonne alimentation
- Pratiquez l'élevage et l'agriculture progressifs



Faites des promenades pour faire de l'exercice

- Renforce les muscles, donne de l'énergie, soulage le stress et augmente l'appétit



Évitez l'alcool et le tabac

- Ils empêchent de lutter contre la maladie
- Ils peuvent rendre certains médicaments comme les ARV moins efficaces ou causer des effets secondaires
- Le tabac affaiblit les poumons
- Toutes les formes d'alcool peuvent causer des problèmes, y compris la bière