Manger et bien vivre avec le VIH/SIDA

Une bonne nutrition fait la différence

THÈME 11
Une bonne nutrition est importante pour le bien-être des personnes vivant avec le VIH/SIDA 5
• Une variété d'aliments est nécessaire 7
• Une variété d'aliments à chaque repas 9
• Buvez beaucoup de liquide et prenez des goûters 11
• Obstacles à une bonne nutrition 13
• Augmenter l'appétit 15

THÈME 2
Vivre positivement avec le VIH/SIDA 17
• Réduire le stress et les soucis 19
• Rester physiquement actif 21
• Développer des bonnes habitudes sanitaires 23
• Partager le repas/l'eau ou toucher une personne infectée ne propage pas le VIH/SIDA 25

THÈME 3
Rester en bonne santé et prévenir les infections et les maladies 27
• Utiliser de l'eau propre 29
• Garder un environnement propre et sain 31
• Veiller à une bonne hygiène des aliments 33
• Se faire examiner régulièrement 35

THÈME 4
Combattre les maladies à l'aide d'un régime alimentaire équilibré 37
• Traitement de la diarrhée, des nausées et des vomissements 39
• Apaiser le muguet 41
• Réduire l'anémie 43
• Traitement de la tuberculose 45

Table des matières

THÈME 11

Une bonne nutrition est importante pour le bien-être des personnes vivant avec le VIH/SIDA 5

- Une variété d'aliments est nécessaire 7
- Une variété d'aliments à chaque repas 9
- Buvez beaucoup de liquide et prenez des goûters 11
- Obstacles à une bonne nutrition 13
- Augmenter l'appétit 15

THÈME 2

Vivre positivement avec le VIH/SIDA 17

- Réduire le stress et les soucis 19
- Rester physiquement actif 21
- Développer des bonnes habitudes sanitaires 23
- Partager le repas/l'eau ou toucher une personne infectée ne propage pas le VIH/SIDA 25

THÈME 3

Rester en bonne santé et prévenir les infections et les maladies 27

- Utiliser de l'eau propre 29
- Garder un environnement propre et sain 31
- Veiller à une bonne hygiène des aliments 33
- Se faire examiner régulièrement 35

THÈME 4

Combattre les maladies à l'aide d'un régime alimentaire équilibré 37

- Traitement de la diarrhée, des nausées et des vomissements 39
- Apaiser le muguet 41
- Réduire l'anémie 43
- Traitement de la tuberculose 45

Instructions pour l'utilisation des fiches conseils 46

Remerciements 47

Une bonne nutrition est importante pour le bien-être des personnes vivant avec le VIH/SIDA

QUESTIONS AU CLIENT

- **Que voyez-vous sur ces images?**
- **Quelle est la relation entre ces images?**
- **Pourquoi les personnes vivant avec le VIH/SIDA doivent-elles bien manger?**
- **Que se passera-t-il si vous ne mangez pas bien?**

EXPLICATIONS AU CLIENT

1 Les personnes vivant avec le VIH/SIDA ont besoin de plus d'aliments

- Le VIH/SIDA accroît la demande de l'organisme en énergie
- Les personnes vivant avec le VIH/SIDA ont plus de risques de malnutrition dû à cette demande accrûe d'énergie, à la perte d'appétit et aux maladies

2 Une alimentation saine et équilibrée est nécessaire pour maintenir le poids du corps

- Une alimentation saine et équilibrée aide à maintenir le poids et à augmenter la force
- Une alimentation saine et équilibrée aide à récupérer le poids perdu lors d'une maladie

3 Une bonne nutrition est importante pour combattre les infections et les maladies

- Une bonne nutrition aide à combattre les maladies et les infections et à augmenter l'effet des médicaments sur la maladie
- Une bonne nutrition empêche le VIH de dégénérer en SIDA
- Une bonne nutrition vous aide à rester productif, capable de travailler, de cultiver et de contribuer ainsi à l'augmentation du revenu familial
- Une bonne nutrition vous donne une meilleure santé, ce qui réduit le temps et les coûts dépensés pour les soins médicaux
- La nourriture aide les médicaments à agir convenablement sur la maladie

4 L'eau propre et une bonne hygiène sont aussi importants pour permettre à une personne vivant avec le VIH/SIDA d'être plus forte et de vivre longtemps

- Transportez et conservez l'eau potable proprement
- Désinfectez toute l'eau potable
- Tenir les aliments et les mains loin des matières fécales (humaines et animales)

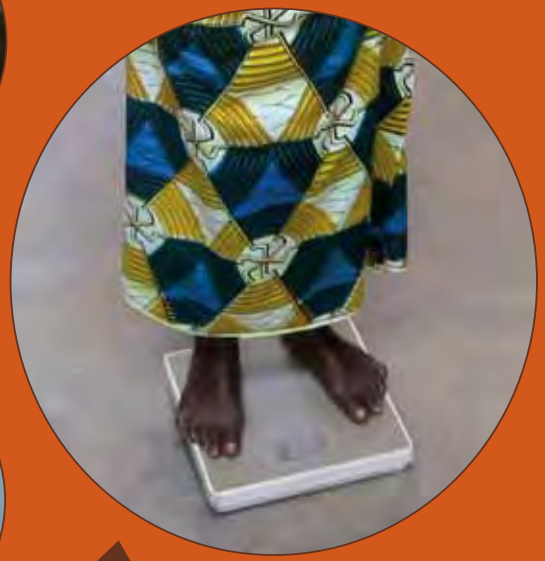
THEME 1

Une bonne nutrition est importante pour le bien-être des personnes vivant avec le VIH/SIDA

Besoin de bien manger
si vous vivez avec le VIH/Sida

Retarder l'apparition
du SIDA

Maintenir le poids
du corps



Mieux lutter contre les infections

Une variété d'aliments est nécessaire pour une bonne santé

QUESTIONS

- **Quels types d'aliments voyez-vous sur ces images?**
- **Quels types d'aliments mangez-vous?**
- **Pourquoi est-il important de manger différents types d'aliments?**

EXPLICATIONS

- **Manger une grande variété d'aliments protège l'organisme de plusieurs façons**
- **Chaque repas devrait toujours inclure les trois types d'aliments**
- **Chacun de ces types à lui seul ne suffit pas. Il doit être combiné avec d'autres aliments.**

• Les aliments procurant de l'énergie

- Donnent à l'organisme de l'énergie pour son bon fonctionnement
- Eux seuls ne suffisent pas et doivent être combinés aux autres aliments

QUESTIONS Parmi les aliments riches en glucides figurant sur l'image, lesquels pouvez-vous vous procurer (pommes de terre, patates douces, manioc, maïs, bananes vertes, posho, sorgho, mil, ignames, riz, beignets, pain, huile, margarine, beurre)?

• Les aliments reconstituants

- Aident au développement des muscles et des os
- Aident à récupérer le poids perdu

QUESTIONS Lesquels des aliments riches en protides figurant sur l'image pouvez-vous vous procurer (haricots, arachides, petits pois, farine de soja, farine d'arachides, viande, poisson, poulet, lait, œufs, yoghourt)?

• Les aliments protecteurs

- Aident l'organisme à s'auto-protéger
- Donnent du goût et de la saveur aux repas

QUESTIONS Lesquels des aliments riches en vitamines sur l'image pouvez-vous vous procurer (les légumes: dodo, nnaakati, épinards, chou frisé, carottes, isombe, poivrons verts, courges, feuilles de manioc, maniocs, pommes de terre et potiron) (les fruits: prunes, avocats, bananes, mangues, papayes, ananas, jaquiers, oranges, citrons)?

Une variété d'aliments est nécessaire pour une bonne santé

Aliments procurant de l'énergie

Aliments reconstituants

Aliments protecteurs

THEME 1

Une variété d'aliments à chaque repas

QUESTIONS

- **Quels sont les combinaisons d'aliments que vous voyez sur ces images?**
- **Combien de repas prenez-vous par jour?**
- **Quels types d'aliments prenez-vous pendant le petit déjeuner, le déjeuner et le souper?**

PETIT DÉJEUNER

Exemple 1 : Bananes, patates douces et thé au lait

Exemple 2 : Bouillie, lait aigre et avocat

DÉJEUNER / DÎNER

Exemple 1 : Haricots, avocat et patates douces

Exemple 2 : Poisson, manioc et feuilles des poivres verts

Exemple 3 : Ignames, viandes coupées en dés, petits pois et carottes

Exemple 4 : Riz, poissons séchés, feuilles de manioc,

Chaque repas doit être accompagné d'un verre d'eau potable, de jus frais ou du lait

- **Lesquelles de ces combinaisons d'aliments préférez-vous et lesquels pouvez-vous vous procurer?**

EXPLICATIONS

- **Les différentes combinaisons doivent apparaître dans chaque repas**
- **Il est important de manger au moins 2 ou 3 fois par jour, avec un goûter entre ces repas**
- **Buvez du liquide propre à chaque repas et tout au long de la journée**

Une variété d'aliments à chaque repas

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Buvez beaucoup de boissons et prenez des goûters

QUESTIONS

- **Quelles boissons voyez-vous sur la première image?**
  (Eau, eau de riz, thé, lait, jus d'orange)
- **Quels goûters voyez-vous sur les autres images?**
- **Pourquoi est-il important de boire beaucoup de boissons et de prendre des goûters?**
- **Lesquels des boissons et des goûters aimez-vous et êtes-vous en mesure d´avoir?**

EXPLICATIONS

- **Buvez de l'eau propre, des potages (bouillon), du thé léger et des jus de fruits**
- **Buvez de l'eau potable pendant toute la journée: au moins 8 verres (2 litres)**
- **Buvez entre et après les repas et les goûters**
- **Prenez du thé et du café avec modération**
- **Prenez les goûters le matin et l'après-midi entre les repas**
- **Si vous êtes malade et que vous n'avez pas faim, une boisson ou un petit goûter serait plus facile à prendre qu'un repas complet**

Buvez beaucoup de boissons et prenez des goûters

Obstacles à une bonne nutrition

QUESTIONS

- **Que se passe-t-il sur cette image?**
- **Quels problèmes rencontrez-vous pour pouvoir manger à votre faim?**
- **Quels problèmes rencontrez-vous pour vous procurer des aliments variés?**
- **Comment peut-on résoudre ces problèmes?**

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Manque de temps pour préparer les aliments

- Laissez tremper les haricots secs toute la nuit
- Mélangez beaucoup d'aliments dans un seul plat
- Faites la cuisine à tour de rôle

Manque d'argent pour acheter les aliments

- Démarrez un jardin à domicile ou en communauté
- Élevez des poules ou des lapins
- Cherchez des auxiliaires alimentaires auprès des organisations caritatives
- Achetez selon vos moyens financiers des aliments contenant une grande valeur nutritive, tels que les arachides et les haricots.

En général, les aliments recommandés ne sont pas cultivés

- Essayez-les dans votre jardin de la famille ou celui de la communauté
- Substituez-les par les aliments de même nature

Les plantes saisonnières

- Stockez les aliments après une bonne récolte

Vous n'avez personne pour vous aider à acheter et à préparer les aliments

- Faites appel aux groupes des bénévoles, aux associations des PVV et aux conseillers à domicile

Solitude pendant les repas

- Mangez avec les membres de la famille, des amis ou d'autres PVV

Si vous avez des symptômes qui réduisent l'appétit ou rendent mal à l'aise quand on mange

- Allez voir le médecin pour le traitement de ces symptômes et pour les infections sous-jacentes
- Prenez un régime propre à ces symptômes et suivez les pratiques diététiques qui minimisent les malaises

Obstacles à une bonne nutrition

Augmenter l'appétit

QUESTIONS

- **Que se passe– il sur ces images?**
- **Pourquoi faut-il manger et boire quand on est malade et même quand on n'a pas faim?**
- **Que faut-il faire pour augmenter l'appétit?**

EXPLICATIONS

- **Si vous ne mangez pas, vous êtes beaucoup plus vulnérable aux infections et aux maladies**
- **Vous avez toujours besoin de manger, même vous vous sentez malade et que vous n'avez pas faim**
- **Prenez de petites quantités d'aliments 5 à 6 fois par jour ou à toutes les 2 heures**
- **Mangez vos aliments préférés avec des assaisonnements (ail, gingembre, curry), oignons ou tomates pour augmenter la saveur (sauf si vous faites du muguet oral)**
- **Variez les aliments**
- **Continuez à manger pendant tout le temps de votre maladie**
- **Les bananes et les purées sont simples à manger**
- **Hachez les viandes et les poulets ou couper les en morceaux pour les manger facilement**
- **Prenez une boisson tiède après le réveil et avant d'aller dormir**
- **Buvez de la bouillie avec de la farine de soja ou d'arachides moulues pour augmenter la force**
- **Réduisez la consommation d'alcool et ne fumez pas car cela diminue l'appétit**

Augmenter l'appétit

THEME 2

Vivre Positivement avec le VIH/SIDA

QUESTIONS

- **Que se passe-il sur cette image?**
- **Que signifie bien vivre et vivre positivement?**
- **Que pouvez-vous faire pour bien vivre et vivre positivement?**

EXPLICATIONS

- **Amusez-vous et passez du temps en famille ou avec les amis, surtout avec les enfants**
- **Partagez vos repas avec les membres de la famille et les amis**
- **Adhérez aux groupes de soutien aux personnes vivant avec le VIH/SIDA**
- **Acceptez d'être aidés si besoin il y a**
- **Prenez soin de vos propres besoins**
- **Sortez pour respirer de l'air frais ou allez au soleil au moins une fois par jour**

THEME 2

Vivre Positivement avec le VIH/SIDA

THEME 2

Réduire le stress et les soucis

QUESTIONS

- **Que voyez-vous sur cette image ?**
- **Pourquoi les personnes infectées par le VIH sont-elles inquiètes et tendues ?**
- **Que faites-vous pour apaiser votre stress et vos soucis ?**

EXPLICATIONS

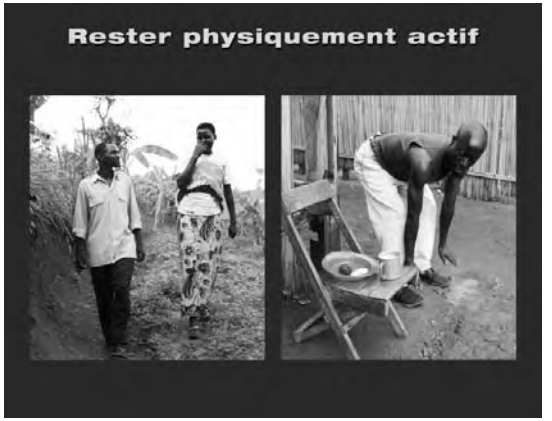
- **Les personnes vivant avec le VIH/SIDA sont souvent maltraitées par les autres, elles s'inquiètent de leur avenir et sont découragées de tomber souvent malade**
- **Passez du temps en famille avec les amis et vos conseillers spirituels pour soulager votre dépression et votre stress**
- **Prenez part aux groupes de soutien pour vous sentir à l'aise**
- **Choisissez un membre de la famille, un ami, une personne vivant avec le VIH/SIDA ou une autre personne de bonne volonté à qui vous pouvez confier vos peines**
- **Mangez vos aliments préférés peut aider, car l'inquiétude fait perdre l'appétit**
- **Buvez fréquemment de l'eau désinfectée ou du jus de fruits**
- **Reposez-vous suffisamment**

Réduire le stress et les soucis

Rester physiquement actif

QUESTIONS

- **Que se passe-t-il sur ces images?**
- **Comment l'activité physique vous aide-t-elle à rester toujours en bonne santé?**
- **Quels genres d'activités physiques faites-vous?**



EXPLICATIONS

- **L'activité physique aiguise l'appétit**
- **L'activité physique suscite la bonne humeur**
- **L'activité physique empêche l'ankylose des articulations et les rhumatismes**
- **L'activité physique renforce les muscles**
- **L'activité physique est bonne pour le cœur et la circulation sanguine**
- **Faire une promenade, plier et déplier les genoux, faire des étirements et des inclinaisons sont des exercices simples qui peuvent être faits facilement, même l'on ne se sent pas bien**
- **Si vous êtes alité, faites vous masser les bras et les jambes pour éviter les rhumatismes**

Rester physiquement actif

Développer les bonnes habitudes sanitaires

QUESTIONS

- **Que se passe-t-il sur ces images?**
- **Quelles sont les pratiques nuisibles à votre santé?**
- **Quelles sont les bonnes habitudes à encourager?**

EXPLICATIONS

- **Prendre de l'alcool fait perdre l'appétit**
- **Prendre de l'alcool peut entraîner des comportements à risques**
- **L'alcool combiné à certains médicaments (comme les ART) peut les rendre inefficaces**
- **Fumer augmente les risques d'attraper des maladies et des infections comme la pneumonie**
- **L'abstinence et l'utilisation du préservatif empêchent d'être réinfecté par le VIH et d'infecter les autres**

Développer des bonnes habitudes sanitaires

Partager l'eau, un repas ou toucher une personne infectée ne propage pas le VIH/SIDA

QUESTIONS

- **Que voyez-vous sur ces images?**
- **Qu'est-ce qui peut convaincre les membres de votre famille que partager un repas et de l'eau avec une PVV et le toucher ne propagent pas le VIH/SIDA?**
- **Que faut-il faire pour améliorer les soins accordés aux personnes infectées?**

EXPLICATIONS

- **Tout contact au hasard avec une personne vivant avec le VIH/SIDA (comme le toucher, le partage d'une même chambre) ne va pas propager l'infection**
- **Il est impossible d'attraper le VIH en partageant les tasses, les assiettes, l'eau ou les repas**
- **Isoler ceux qui sont infectés par le VIH/SIDA est cruel et inhumain**
- **Offrir aux malades du VIH/SIDA leur ration alimentaire familiale et de l'eau potable est une bonne chose à faire**
- **Les personnes vivant avec le VIH/SIDA ont besoin d'amour, des soins spécifiques et d'encouragement**
- **Partager les repas avec les membres de votre famille et des amis aiguise l'appétit et favorise une bonne santé**
- **Manger de bons mets, boire de l'eau désinfectée, faire soigner les infections et prendre les antirétroviraux, une fois prescrits par un agent médical reconnu, rendent les personnes vivant avec le VIH/SIDA plus forts et mieux aptes à travailler**

Partager l'eau, un repas ou toucher une personne infectée ne propage pas le VIH/SIDA

Rester en bonne santé et prévenir les infections et les maladies

QUESTIONS

- **Que se passe-t-il sur cette image?**
- **Pourquoi visiter régulièrement un établissement de santé?**
- **Que peut-on faire dans nos habitations et dans la cuisine pour éviter de tomber malade?**

EXPLICATIONS

- **Les personnes vivant avec le VIH/SIDA sont plus exposées aux maladies**
- **Les infections et les maladies peuvent causer une perte d'appétit, des vomissements, de la diarrhée et peuvent réduire la quantité des aliments consommés contenant des matières nutritives pour l'organisme**
- **Les infections et les maladies augmentent le besoin des matières nutritives pour l'organisme**
- **Évitez les infections et les maladies en nettoyant l'habitation et en la débarrassant des matières fécales et des microbes**
- **Laver vos mains avec du savon ou de la cendre: avant de préparer un repas, avant de manger, après avoir lavé un bébé ou après avoir quitté la toilette**
- **Se faire examiner souvent peut prévenir les maladies en étant traitées à temps**
- **N'hésitez pas à vous faire soigner si vous êtes malade**
- **Faites vous soigner le plus tôt possible**

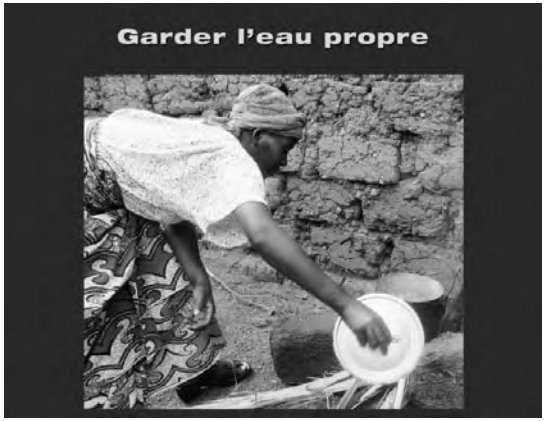
THEME 3

Rester en bonne santé et prévenir les infections et les maladies

Garder l'eau propre

QUESTIONS

- **Comment vérifiez-vous si votre eau est propre ?**
- **Qu'est-ce qui peut rendre l'eau imbuvable ?**
- **Que peut-on faire pour veiller à la propreté de l'eau ?**



EXPLICATIONS

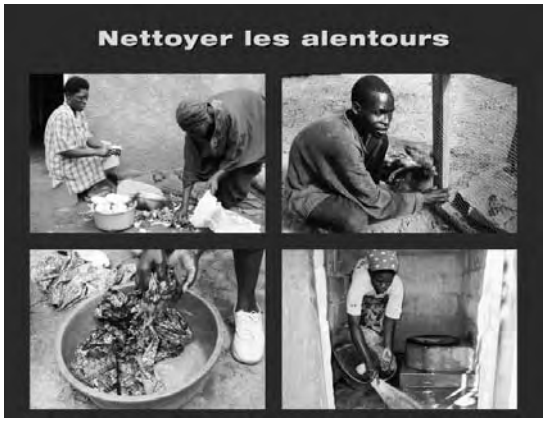
- **L'eau peut paraître propre et causer des maladies**
- **Les microbes en provenances des matières fécales humaines ou animales dans l'eau et dans les aliments peuvent causer de la diarrhée et d'autres épidémies**
- **Buvez toujours de l'eau désinfectée. Comment s'y prendre :**
  - Bouillir l'eau
  - Ajoutez du chlore (Sûr Eau) dans l'eau à boire suivant les instructions
- **Gardez toujours l'eau désinfectée de la façon suivante :**
  - Conservez l'eau désinfectée dans un réservoir propre et couvert
  - Utilisez un ustensile propre pour vous servir
  - Ne mettez pas vos mains dans l'eau désinfectée

Garder l'eau propre

Nettoyer les alentours

QUESTIONS

- **Que voyez-vous sur ces images ?**
- **Pourquoi les alentours de la maison doivent-ils être toujours propre ?**
- **Que faut-il faire pour que les alentours de nos habitations soient toujours propres ?**



EXPLICATIONS

- **Les personnes vivant avec le VIH/SIDA sont plus exposées aux maladies**

- **Il est important de veiller à la propreté des aliments, de l'eau et des alentours des habitations en les gardant loin des matières fécales et d'autres déchets afin de protéger contre les maladies les personnes vivant avec le VIH/SIDA ainsi que leurs familles**

- **Voici certaines des actions concrètes pour une meilleure hygiène de l'habitation et des aliments :**

  - Toujours laver ses mains avec du savon et de l'eau après avoir utilisé les toilettes, nettoyé un bébé, avant de préparer un repas et avant de manger.
  - Nettoyer et couvrir les toilettes pour éloigner les insectes et les animaux
  - Enfermer les animaux dans un enclos loin de la cuisine
  - Garder les nattes propres
  - Balayer souvent la maison et ses alentours
  - Mettre les déchets ménagers dans une poubelle couverte ou dans un sac en plastique avant d'aller les jeter
  - Jeter les déchets ménagers loin de la maison et loin d'une source d'eau
  - Enfouir les déchets ménagers dans un composteur ou dans un trou creusé dans la terre

Nettoyer les alentours

Veiller à une bonne hygiène des aliments

QUESTIONS

- **Que se passe-t-il sur ces images?**
- **Pourquoi l'endroit de préparation des aliments doit-il être propre?**
- **Que faut-il faire pour avoir un endroit de préparation d'aliments toujours propre?**

EXPLICATIONS

- **Les personnes vivant avec le VIH/SIDA sont plus exposées aux maladies et à la diarrhée provoquées par des aliments et de l'eau contaminée**
- **Laver complètement les mains avec du savon ou de la cendre avant de toucher et préparer les aliments et avant de manger, pour s'assurer qu'il n'y a pas de microbes. Les mains doivent être séchées par l'air.**
- **Les lieux de préparation des aliments peuvent sembler propres tout en étant contaminés par les microbes qui infectent les gens. Nettoyer chaque jour les aires de préparation des aliments, avec du savon; si possible, employer l'eau de Javel. Les ustensiles de cuisine doivent être propres et conservés dans un endroit propre et fermé.**
- **Désinfecter l'eau pour boire et cuire les aliments en la bouillant et en la couvrant pour qu'elle reste propre**
- **Les gouttes de chlore, comme le clorin, peuvent désinfecter l'eau. Préparez-les en suivant les instructions surle mode d'emploi**
- **Ne laissez pas les aliments cuits passer plus de 2 heures à l'air libre**
- **Éviter les aliments gâtés ou non cuits: œufs, poissons ou viandes**
- **Bien réchauffez tous les aliments avant de les manger**
- **Lavez les fruits et les légumes avec de l'eau propre avant de les manger, de les cuire ou de les servir**
- **Couvrez, après usage, les puits et les réservoirs d'eau et les gardez-les loin des rongeurs**

Veiller à une bonne hygiène des aliments

Se faire examiner régulièrement

QUESTIONS

- **Que se passe-t-il sur ces images?**
- **Pourquoi faut-il régulièrement consulter un agent médical?**
- **Pourquoi les personnes vivant avec le VIH/SIDA attendent longtemps avant d'aller consulter un agent médical?**

EXPLICATIONS

- **Pesez-vous régulièrement pour vérifier si vous ne perdez pas votre poids**
- **Faites faire un contrôle de vos CD4 (charge virale) au moins une fois tous les 6 mois**
- **Profitez des services médicaux offerts, comme le traitement des ART, de la TB, des maux de ventre, de la malaria et de l'anémie ainsi que de l'augmentation des substances nutritives**
- **Réclamez les subsides alimentaires et le traitement d'eau pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA**
- **Consultez un médecin si vous vous sentez faible**
- **Demandez aux membres de vos familles ou à vos amis de vous accompagner à l'hôpital**

Se faire examiner régulièrement

Combattre les maladies à l'aide régime alimentaire équilibré

QUESTIONS

- **Que voyez-vous sur cette image ?**
- **Pourquoi la nourriture et les boissons sont-elles importantes quand vous êtes malade ?**
- **Quels sont les aliments et les boissons que vous pouvez prendre quand vous êtes malade ?**

EXPLICATIONS

- **Les personnes vivant avec le VIH/SIDA ont de grands risques d'attraper fréquemment des maladies ou des infections comme la diarrhée, le muguet, l'anémie ou la tuberculose**
- **Diverses maladies exigent une variété d'aliments pour récupérer de la force. Pour cela, il faut prendre les trois variétés d'aliments : aliments procurant de l'énergie, aliments reconstituants et aliments protecteurs**
- **Ces maladies s'aggravent si vous ne mangez ni ne buvez des boissons propres**
- **Il est nécessaire de prendre une plus grande quantité d'aliments que d'habitude au moment de la maladie et pendant la convalescence**

THEME 4

Combattre les maladies à l'aide d'un régime alimentaire équilibré

Traitement de la diarrhée, des nausées et des vomissements

QUESTIONS

- **Que voyez-vous sur ces images ?**
- **Pourquoi faut-il boire beaucoup quand vous vomissez ou quand vous avez une diarrhée ?**
- **Quelles aliments et boissons prenez-vous quand vous avez une diarrhée ou vous vomissez ?**

EXPLICATIONS

- **La diarrhée, les nausées et les vomissements peu vent causer une mauvaise absorption des éléments nutritifs, la perte d'appétit et la déshydratation**
- **Prenez beaucoup de liquides, surtout des sels de réhydration orale, après chaque diarrhée**
- **Employez uniquement l'eau désinfectée pour préparer des sels de réhydration orale**
- **Buvez de l'eau désinfectée, de l'eau de riz et des potages**
- **Buvez de temps en temps de petites gorgées d'eau**
- **Évitez les jus sucrés, les boissons gazeuses, le thé et le café**
- **Mangez plus souvent des aliments plus doux ainsi que des purées**
- **Mangez de la bouillie avec un peu de lait**
- **Buvez les yoghourts et du lait aigre**
- **Évitez les repas épicés**
- **Évitez les repas trop huilés ou frits et les fruits acides**

Traitement de la diarrhée, des nausées et des vomissements

Apaiser le muguet

QUESTIONS

- **Qu'est-ce que le muguet ?**
- **Comment traitez-vous les plaies dans la bouche ?**
- **Qu'est ce qui peut être fait pour vous aider à manger plus facilement avec une plaie dans la bouche ?**

EXPLICATIONS

- **Nettoyez votre bouche aide à prévenir et à stopper l'évolution du muguet**
- **Nettoyez votre bouche après chaque repas avec du coton et de l'eau humide légèrement salée (1 cuillerée de sel dans une tasse d'eau propre)**
- **Rincez-vous la bouche avec une cuillerée de bicarbonate de sodium dans une tasse d'eau bouillie**
- **Essayez de manger malgré le muguet**
- **Prenez des repas fermentés comme le yoghourt et des mets préparés avec de l'ail**
- **Mangez des mets doux, des purées, des soupes et de la bouillie**
- **Éviter les fruits acides comme les ananas et les oranges**
- **Éviter les repas épicés et les repas extrêmement chauds**
- **Buvez la soupe, le jus et les boissons avec une paille pour avaler plus facilement**
- **Faites-vous soigner. Il y a des médicaments pour le muguet.**
- **Adoucissez vos lèvres avec de l'huile, de la vaseline ou la margarine plusieurs fois par jour. Toujours avec les mains propres**

Apaiser le muguet

Réduire l'anémie

QUESTIONS

- **Comment l'anémie est-elle un problème ?**
- **Y a-t-il des aliments spécifiques que vous prenez quand vous vous sentez faibles et fatigués ?**
- **Quels aliments voyez-vous sur cette image ?**
- **Lesquels de ces aliments pouvez-vous vous procurer ?**

EXPLICATIONS

- **Mangez du poisson, de la viande et des oeufs riches en fer pour récupérer de la force**
- **Mangez des feuilles de légumes verts, comme les épinards et les feuilles des hibiscus violets, ainsi que des pommes de terre et des citrouilles**
- **Mangez des fruits, comme les oranges, les mangues et les citrons, pour aider l'organisme à extraire le fer des autres aliments**
- **Cherchez des substances complémentaires en fer chez un agent de santé ou chez une accoucheuse traditionnelle formée**
- **Prenez des médicaments contre les vers intestinaux une fois tous les 4 ou 6 mois**
- **Faites-vous soigner contre la malaria et employez une moustiquaire imprégnée**

Réduire l'anémie

Traitement de la tuberculose

QUESTIONS

- **Que voyez-vous sur ces images?**
- **Comment la tuberculose vous fait-elle sentir?**
- **Que faut-il faire pour augmenter la force si vous suivez un traitement pour la tuberculose?**

EXPLICATIONS

- **La tuberculose peut être guérie**
- **Faites-vous immédiatement soigner si vous montrez des symptômes de tuberculose, à savoir de la transpiration nocturne, une toux incessante, une perte de poids ou de la faiblesse**
- **Le traitement de la tuberculose dure 6 mois et les médicaments doivent être pris chaque jour pendant ces 6 mois. Ne pas prendre correctement les médicaments peut provoquer une autre crise de la maladie, développer une résistance au traitement et contaminer les autres membres de la famille**
- **La tuberculose accroît le besoin d'aliments pour l'organisme**
- **Certains médicaments contre la tuberculose augmentent le besoin d'éléments nutritifs dans l'organisme. On les trouvent dans les pastèques, les avocats, toutes les céréales, les haricots, les noix, les poissons, les viandes et les poulets**
- **Faites-vous examiner régulièrement**

Traitement de la tuberculose

INSTRUCTIONS POUR UTILISER LE TABLEAU À FEUILLES

- **Ce tableau-à-feuilles est destiné aux agents médicaux, aux animateurs communautaires, aux conseillers à domicile, aux agents communautaires et aux autres personnes qui s'occupent des personnes vivant avec le VIH/SIDA pour les aider à améliorer leurs habitudes alimentaires.**
- **Il peut être employé par les agents en formation sur le conseil ou par des groupes restreints en séance d'éducation formelle.**

Suscitez la participation de tous

- **Assurez-vous que tous les participants ou tous les groupes voient bien les images.**
- **Sur chaque page du tableau-à-feuilles figure, il y a, sous le titre QUESTIONS, une série de questions à poser aux participants.**
- **Dans plusieurs cas. la première question demande aux clients de décrire ce qu'ils voient sur l'image.**
- **Très souvent, poser cette simple question suscite une discussion sur le sujet.**
- **Quand vous posez les questions dans une session de groupe, choisissez chaque fois une nouvelle personne pour répondre.**
- **Le conseiller qui utilise le tableau-à-feuilles réussit mieux sa tâche s'il pose uniquement les questions et laisse parler les participants.**
- **Chaque page contient, sous le titre EXPLICATIONS, les informations que lle conseiller doit partager avec les clients, si elles n'ont pas été abordées pendant la discussion.**

Comment ce tableau à feuilles peut-il aider?

- **Ce tableau-à-feuilles est destiné à aider les personnes vivant avec le VIH/SIDA et ceux qui s'occupent d'eux à:**
- Être informé des opportunités pour améliorer leur alimentation.
- Identifier et utiliser les aliments locaux pour satisfaire leurs besoins alimentaires.
- Adopter des bonnes habitudes alimentaires pour promouvoir une meilleure santé.
- Améliorer les conditions de vie des PVV grâce aux bonnes habitudes alimentaires

Les qualités d'un bon conseiller

La compassion

- Le conseiller doit se mettre à la place des clients, et essayer de comprendre comment ils se sentent.

Le respect

- Le conseiller doit être poli et gentil avec les clients. Il ne doit pas faire preuve d'arrogance ou de dédain.

L'honnêteté

- Le conseiller doit dire la vérité. Ils ne doit pas cacher une information dont le client aurait besoin.
  S'il ne connait pas une réponse à une question, il doit le dire aux clients.

Procédés pour diriger une session

- Saluez le client.
- Écoutez attentivement et gardez le contact des yeux.
- Posez les questions de façon à ce que les clients soient amenés à parler eux-mêmes.
- Utilisez les informations sous le titre EXPLICATIONS pour renforcer ou corriger les interventions des clients, si cela s'avère nécessaire.
- Présentez l'information en vous basant sur ce que connaissent les clients.
- Montrez de la compassion et de l'intérêt à ce que disent les clients pour qu'ils sentent que vous comprenez.
- Présentez les informations et les instructions clairement et correctement.
- Si vous dirigez les sessions de groupes ne laissez pas qu'une une seule personne parler.
- Il est conseillé de ne pas aborder tous les thèmes, et compléter toutes les pages du tableau-à-feuilles, en une seule séance.
- En principe, chaque thème doit être présenté et discuté en séances différentes.
- Si un sujet particulier est abordé lors d'une visite médicale, ou de prise en charge à domicile, les pages en question peuvent être employées par le client.
- Il est probable qu'une personne vivant avec le VIH/SIDA ne puisse revenir ou revienne moins souvent. Vous pouvez alors la conseiller sur le plus de pages possible, ou encore passer en revue les pages d'introduction des 4 thèmes (pages rouges).
- Noter que les personnes vivant avec le VIH/SIDA peuvent avoir des difficultés à suivre toutes ces recommandations. Ils doivent faire de leur mieux.
- En principe, le client ou les clients doivent presque tout le temps parler (1/3 du temps); le conseiller ou l'agent médical doit être capable d'écouter et relancer la discussion avec d'autres questions.
- Les situations décrites sur les images doivent être comparées le plus possible à ce que vivent les clients.

REMERCIEMENTS

Manger et bien vivre avec le VIH/SIDA
est un tableau-à-feuilles destiné à être utilisé pour aider les personnes vivant avec le VIH/SIDA au Rwanda, y compris ceux qui sont sous antiretroviraux (ART).

Ce tableau est une adaptation pour le Rwanda d'une publication du Regional Centre for Quality Healthy Care' (RCQHC), *de Kampala, (Uganda) qui a été réalisée grâce à une assistance technique et financière de Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA) Project et LINKAGES avec l'aide de l'Agence américaine pour le Développement International (USAID) et Regional Economic Development Service Office/East and Southern Africa (REDSO/ESA). L'adaptation de ce document pour être utilisé au Rwanda a été financée par le Bureau de USAID/Kigali.*

Un bon nombre de personnalités et d'organismes ont contribué à l'enrichissement de ce tableau à feuilles. L'original a été conçu par les organisations RCQHC, FANTA, et LINKAGES. Les commentaires et les données supplémentaires ont été proposés par un groupe de partenaires Rwandais.

Nos remerciements s'adressent particulièrement à plusieurs personnes et organisations qui nous ont bien fourni les données techniques : Jean Nyemba, Catholic Relief Services/Rwanda; Rebecca Chandler, Sunita Naik, Sebageni Grace, Habimana Dominique et Gakarama Chantal, World Relief/Rwanda; Josephine Kayumba, Treatment and Research AIDS Center et Renuka Bery, Julia Rosenbaum et Brandt Witte, Hygiene Improvement Project/FHI 360. FANTA reconnaît également le soutien et l'assistance technique apportés par Iain McLellan, un consultant de FANTA qui a dirigé les travaux d'adaptation. FANTA remercie également Tony Castleman, Fred Grant, Julienne Hayford-Winful, Robert Mwadime, Abiud Omwega et Sandra Remancus de FANTA.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

TRAC
TREATMENT & RESEARCH
AIDS CENTER
Centre de Traitement
et de Recherche sur le SIDA

FOOD AND
NUTRITION
TECHNICAL
ASSISTANCE

INGINGO YA MBERE

Akamaro k'indyo isukuye yukuye kubabana n'ubwandu cyangwa indwara ya SIDA

5

Hakenewe ibiribwa binyuranye kugira ngo umuntu agire ubuzima buzira umuze

7

Kunywa ibinyobwa byinshi kandi ugafata udufunguro tworoheje hagati y'amafunguro manini

11

Hakenewe ibiribwa binyuranye kugira ngo umuntu agire ubuzima bwiza

9

Inzitizi ku mirire myiza

13

Kongera ubushake bwo kumva ushaka kurya

15

INGINGO YA 2

Kubana neza n'ubwandu cyangwa indwara ya SIDA

17

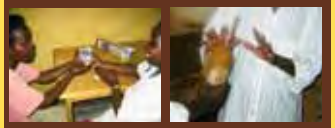
Kugabanya umunaniro no guhangayika

19

Imyitozo ngororangingo

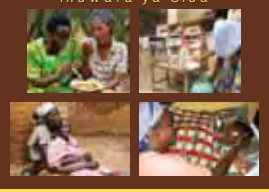
21

Kwita ku migirire ituma ugira ubuzima buzira umuze



23

Gusangira ibyo kurya n'amazi cyangwa gukora ku wanduye ntibyanduza agakoko cyangwa indwara ya Sida



25

INGINGO YA GATATU

Gukomeza kugira ubuzima bwiza no kwirinda kwandura izindi ndwara

27

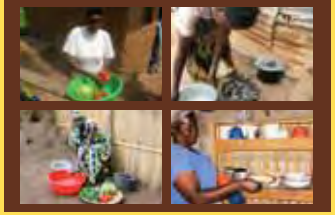
Kugirira amazi isuku

29

Gusukura aho utuye

31

Kwimenyereza kugirira ibiribwa isuku



33

Kujya kwisuzumisha kenshi kwa muganga

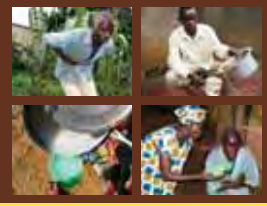
35

INGINGO YA KANE

Kurwanya indwara ukoresheje ibiribwa

37

Kurwanya impiswi, iseseme no kuruka



39

Koroshya ibisebe byo mu kanwa

41

Kugabanya ibura ry'amaraso mu mubiri

43

Kwivuza ku gituntu

45