



PISEN

République du Sénégal



**PAQUET INTEGRE DE SERVICES ESSENTIELS
DE NUTRITION POUR LES PVVIH (PISEN)
AIDE MEMOIRE POUR LES PRESTATAIRES**



Sommaire

Section 1.

Conseils pour de bonnes pratiques nutritionnelles

FICHE 1A - Conseils spécifiques pour des repas équilibrés

FICHE 1B - Conseils pour un meilleur appétit

FICHE 1C - Bonnes pratiques de nutrition pour la prise des ARV

Section 2.

Alimentation de l'enfant né de mère séropositive

FICHE 2A - Alimentation du nourrisson dans le contexte du VIH : Evaluation de la situation de la mère pour des conseils appropriés

FICHE 2B - Pratiques appropriées pour réduire le risque de transmission du VIH à travers l'allaitement.

Section 3

Suivi du poids et de la corpulence

FICHE 3A - Suivi du poids et de la corpulence chez l'adulte

FICHE 3B – Suivi pondéral chez l'enfant

Section 4

Prévention des infections par les Conseils d'hygiène

FICHE 4A - Mesures d'hygiène corporelle et du milieu (avantages du lavage des mains et de l'usage des latrines)

FICHE 4B – Mesures d'hygiène alimentaire

Section 5

Gestion nutritionnelle des symptômes

FICHE 5A - Gestion de la Diarrhée

FICHE 5B - Gestion des nausées et vomissements

FICHE 5C - Gestion des lésions de la bouche

Section 6

Pratique d'une existence de vie positive

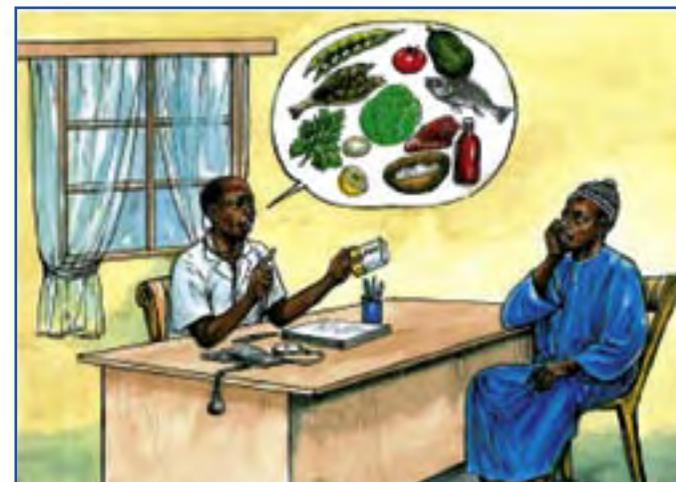
FICHE 6A – Prendre soin de soi

INTRODUCTION

Dans beaucoup de pays sub-saharien, le support nutritionnel aux PVVIH reste encore le maillon faible de la prise en charge alors que la dénutrition apparaît comme une complication fréquente de l'infection par le VIH. Il est établi aujourd'hui qu'un programme efficace de soins et de soutiens nutritionnels améliore la qualité de vie des PVVIH. Ainsi, le Sénégal a adopté en 2006, le Paquet Intégré de Services Essentiels de Nutrition pour les PVVIH (PISEN) comme principale stratégie d'appui nutritionnel aux PVVIH.

Cet aide-mémoire comporte des fiches devant aider le prestataire à évaluer la situation de chaque PVVIH afin de leur prodiguer des conseils spécifiques dans le cadre de la mise en œuvre du PISEN.

Conformément à la stratégie de mise en œuvre du PISEN, les services de nutrition devront être délivrés par les agents de santé, les responsables d'Associations de PVVIH, les responsables de Cellules d'accompagnement/soutien et les acteurs au niveau des ONG d'accompagnement/soutien lors des différents contacts avec les PVVIH.



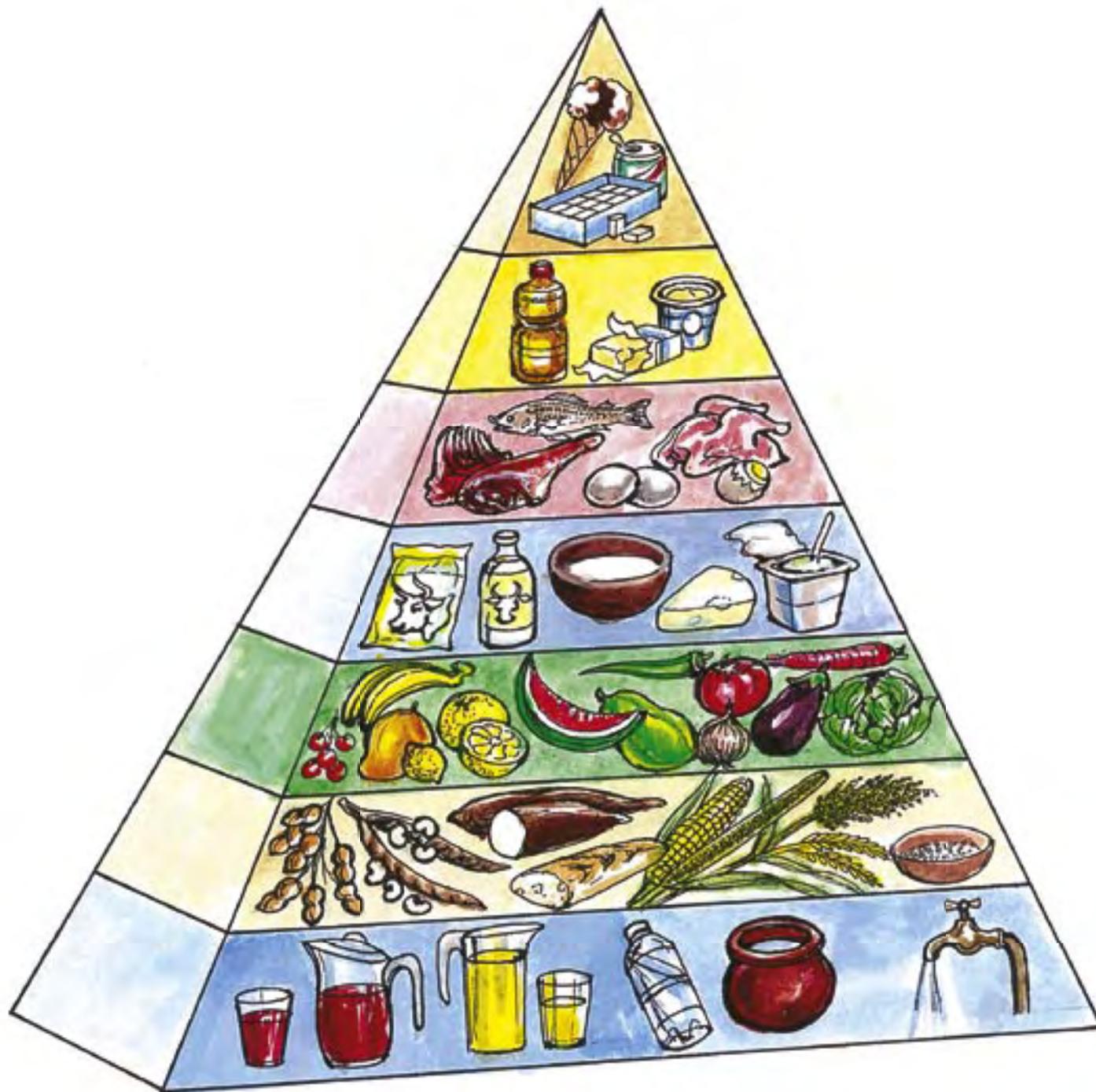
COMMENT UTILISER LES FICHES - AIDE MEMOIRE

Avant d'utiliser l'aide visuelle, le prestataire devra :

Prendre connaissance du contenu de toutes les fiches pour pouvoir sélectionner la ou les fiches adaptée(s) à la cible et à ses besoins en information.

Au cours de l'utilisation de l'aide visuelle, le prestataire devra bien disposer chaque fiche :

- pour que l'image qui est sur une face soit bien visible par votre interlocuteur
- pour que le prestataire puisse consulter facilement les informations disponibles sur l'autre face (*l'introduction explicative, les questions, les messages, les informations complémentaires*)



CONSEILS SPECIFIQUES POUR DES REPAS EQUILIBRES

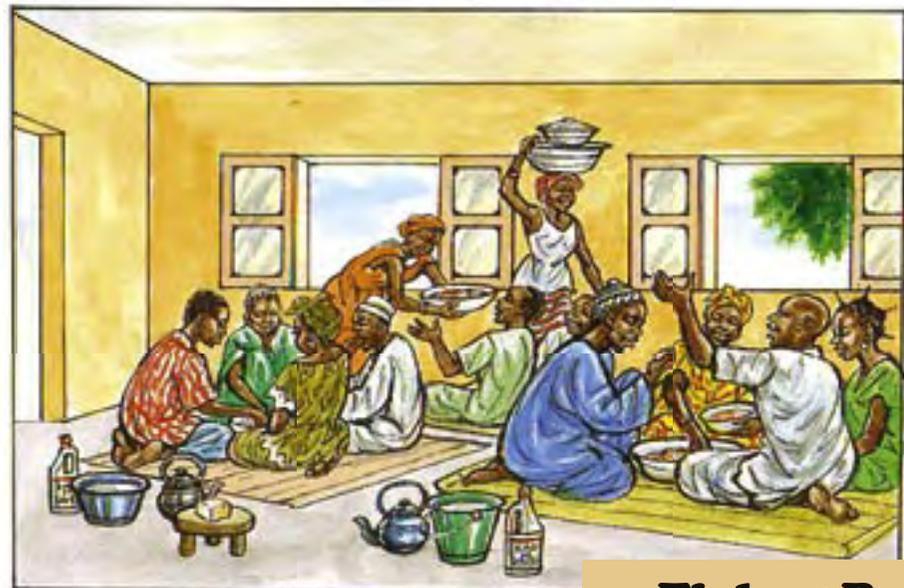
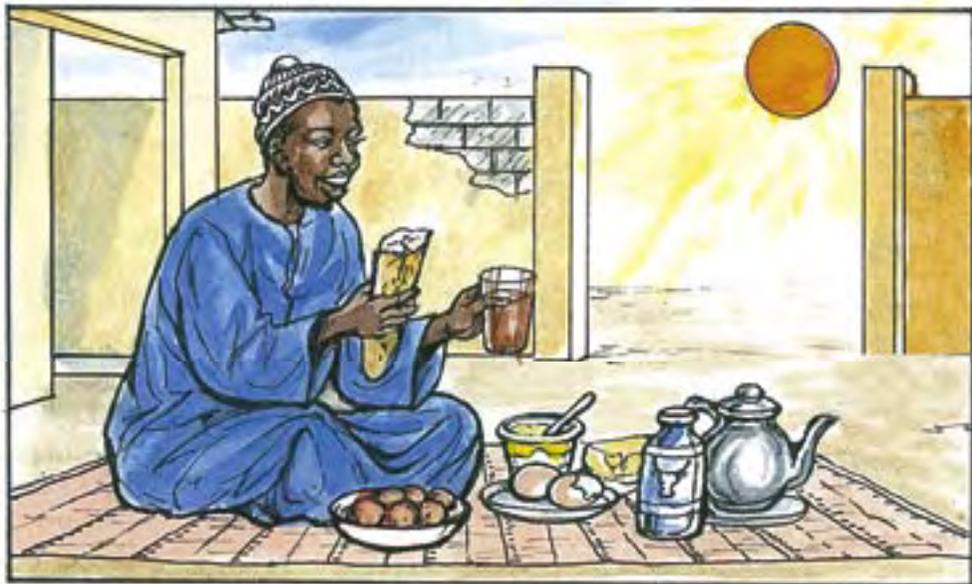
L'analyse des résultats du rappel de consommation sur les 24 heures permet aux prestataires d'identifier ce qui manque pour équilibrer le régime de la PVVIH. Elle permet ainsi de donner des conseils spécifiques.

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Depuis votre réveil hier matin jusqu'à votre réveil aujourd'hui, quels sont les plats ou tout autre aliment que vous avez mangé ?

CONDUITE À TENIR SELON LE RÉSULTAT DU RAPPEL DE CONSOMMATION SUR LES 24 HEURES

Faible apport en glucide	<ol style="list-style-type: none">1. Expliquer le rôle des glucides : fournissent de l'énergie pour le maintien de la vie, du mouvement et du travail.2. Donner les sources de glucides : mil, maïs, riz, sucre, patate, manioc, pomme de terre.3. Expliquer au patient l'importance d'éviter les aliments qui augmentent très rapidement le taux de sucre dans le sang (boisson sucrée) (<i>montrer sa position sur la pyramide alimentaire</i>).
Faible apport en protéines	<ol style="list-style-type: none">1. Expliquer le rôle des protéines : construction et renouvellement des cellules.2. Donner les sources de protéines : viande, poulet, poisson, lait, œuf, arachide, niébé.3. Conseiller de combiner le mil et arachide ou/et niébé pour améliorer l'utilisation des protéines lorsque le régime est pauvre en aliment d'origine animale.
Faible apport en lipide	<ol style="list-style-type: none">1. Expliquer le rôle des lipides : fournissent de l'énergie pour le maintien de la vie, du mouvement et du travail.2. Donner les sources de lipides : beurre, huile d'arachide, huile de palme.3. Expliquer au patient que la matière grasse est à consommer avec modération (<i>montrer sa position sur la pyramide alimentaire</i>)
Faible apport en micronutriments	<ol style="list-style-type: none">1. Expliquer le rôle des micronutriments : augmentation de la capacité de résistance contre les infections.2. Donner les sources des micronutriments : Fruits et légumes



CONSEILS POUR UN MEILLEUR APPETIT

Le manque d'appétit est l'un des problèmes les plus fréquents chez les personnes infectées par le VIH. Il peut y avoir plusieurs causes à cela comme les infections, la dépression, l'anxiété, la fatigue ou un apport nutritionnel insuffisant. Toutefois, il importe de prodiguer des conseils appropriés à la PVVIH pour qu'elle continué à se nourrir pour éviter toute perte de poids.

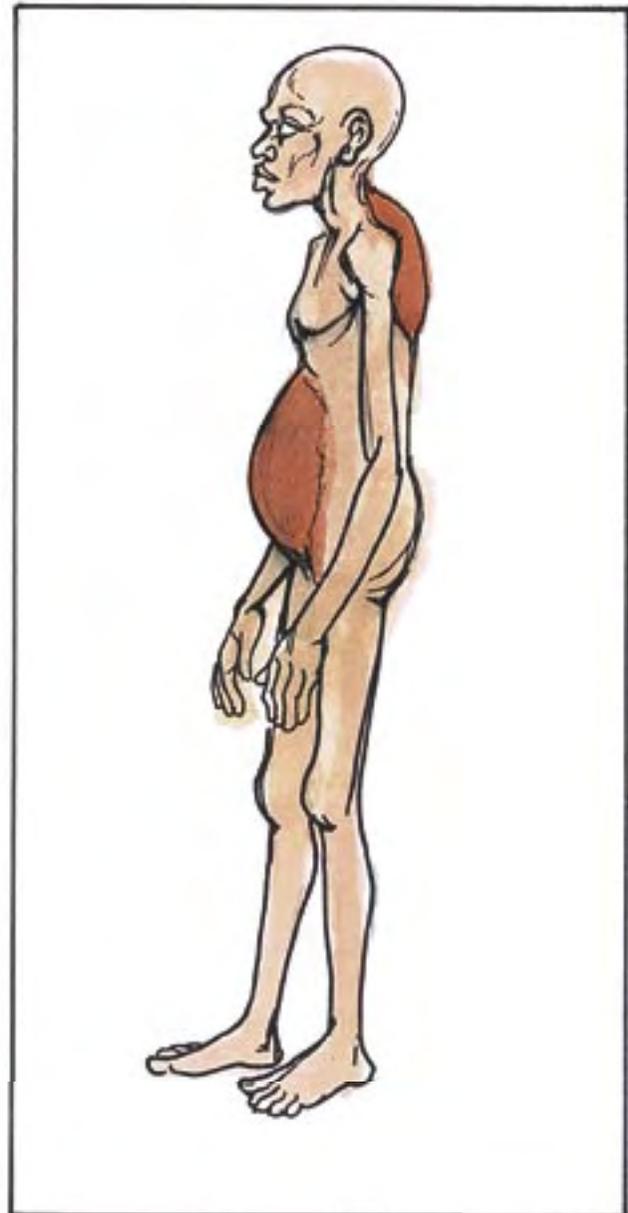
Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Comment faire pour continuer à vous alimenter lorsque vous manquez d'appétit?

CONSEILS POUR UN MEILLEUR APPETIT

Pratiques à encourager	Pratiques à éviter
<ul style="list-style-type: none">• Fractionner les 3 repas principaux en petites collations• Prendre un petit déjeuner consistant• Développer le goût pour le sucre qui facilite l'ingestion de produits riches en protéines• Lutter contre les causes évidentes (stress, anxiété, déprime, infections buccales, déficit en zinc)• Participer à des repas communautaires• Prendre des orexigènes et vitamines uniquement sur prescription médicale• Relever le goût des aliments avec des épices,• respecter les goûts individuels• Prendre les repas, si possible, dans une atmosphère calme, entre amis, en famille	<ul style="list-style-type: none">• Sauter des repas• S'isoler• Prendre intempestivement des vitamines et des orexigènes (stimulants de l'appétit)

Message complémentaire : Faites de l'exercice physique (étirements, courte promenade) avant de manger et de prendre vos médicaments pour augmenter votre appétit.



Fiche 1C

BONNES PRATIQUES DE NUTRITION POUR LA PRISE DES ARV

Les PVVIH doivent se familiariser avec les règles alimentaires qu'impose le traitement antirétroviral (ARV) d'une part et surveiller leurs effets secondaires liés aux changements de la forme corporelle d'autre part.

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Quelles sont les interactions que vous avez identifiées entre les aliments et les médicaments antirétroviraux ?

BONNES PRATIQUES DE NUTRITION POUR LA PRISE DES ARV

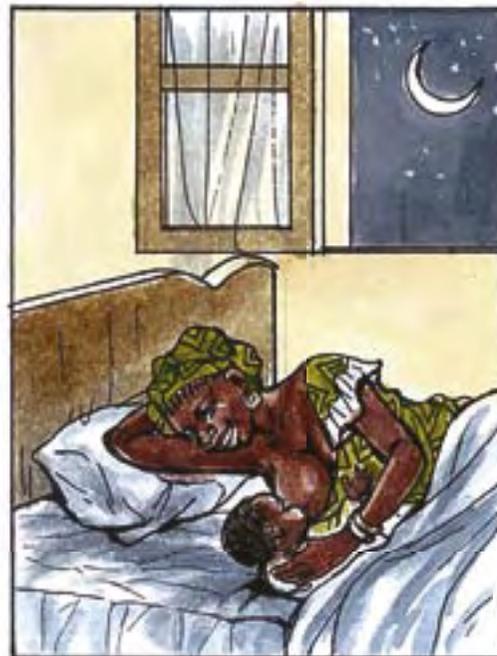
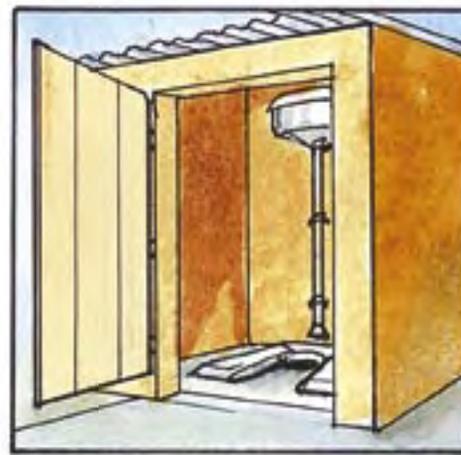
Action 1 : Expliquer au patient que le fait de prendre ses médicaments avec un casse-croûte peut améliorer l'impact de son traitement antirétroviral, par une meilleure absorption des médicaments.

Action 2 : Expliquer au patient que le fait de prendre ses pilules avec de la nourriture peut réduire la nausée, parfois liée au traitement antirétroviral.

NB : INTERACTIONS ENTRE ALIMENTS ET MEDICAMENTS ANTIRETROVIRAUX

Des effets indésirables et les interactions alimentaires sont associés aux types de molécule utilisée pour le traitement au ARV, le personnel soignant devra ainsi s'y référer pour donner des conseils plus spécifiques par rapport au besoin de chaque bénéficiaire.

Action 3 : Vérifier chez le patient l'accumulation des graisses à des endroits spécifiques de son corps (abdomen, entre les omoplates), s'accompagnant d'une perte musculaire (surtout au niveau des bras, des jambes, des fesses et du visage) puis traiter ou référer.



ALIMENTATION DU NOURRISSON DANS LE CONTEXTE DU VIH : EVALUATION DE LA SITUATION DE LA MERE POUR DES CONSEILS APPROPRIES

« Lorsque l'alimentation de substitution est **Acceptable, Faisable, Abordable financièrement, Durable, Sûre**, il est recommandé aux mères infectées par le VIH d'éviter toute forme d'allaitement au sein. Sinon, l'allaitement exclusif est recommandé pendant les premiers mois de la vie et devrait être arrêté le plus tôt possible ». Toutefois, le choix définitif appartient à la mère après conseils éclairés. Dans ce processus de conseils éclairés, il est nécessaire d'évaluer la situation de chaque mère infectée par le VIH

Cible : Femme enceinte séropositive ou accouchée récente séropositive

Question : La série de questions à poser est indiquée dans la première colonne du tableau ci-dessous ? La synthèse des réponses ainsi que les avantages et les inconvénients de chaque mode d'alimentation devra aider la mère à opérer un choix pour l'alimentation de son enfant.

COMMENT ÉVALUER LA SITUATION DE LA MÈRE POUR LE CHOIX DU MODE D'ALIMENTATION APPROPRIÉ DE SON ENFANT

QUESTIONS A POSER	MODE D'ALIMENTATION LE PLUS APPROPRIE EN FONCTION DE LA SITUATION DE LA MERE		
	ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF JUSQU'A 6 MOIS SUIVI D'UNE ALIMENTATION DE SUBSTITUTION/ ALLAITEMENT AU SEIN PAR UNE NOURRICE SERONEGATIVE	SIUTATION INTERMEDIAIRE OÙ IL EST DIFFICILE DE SYSTEMATISER UN MODE D'ALIMENTATION	ALIMENTATION DE REMPLACEMENT (préparé à domicile ou lait en poudre pour nourrissons) ou LAIT MATERNEL EXPRIME ET CHAUFFE
D'où provient l'eau que vous buvez ?	Eau de puits, de rivière, de mare, d'écoulement, d'étang, de bassin.	Alimentation d'eau publique	Eau de robinet à domicile ou possibilité d'acheter de l'eau potable.
Quel type de latrine/toilette avez-vous ?	Aucun ou latrine fosse	Latrine réservée aux hôtes de marque	Latrine avec chasse d'eau
Combien d'argent pourrais – tu consacrer pour l'achat de substitut du lait par mois ?	Moins 10 000 frs CFA sont disponibles par mois.	15 000 frs sont disponibles par mois.	20 000 frs CFA sont disponibles par mois.
Avez-vous des moyens de transport pour aller vous procurer au besoin le substitut du lait ?	NON	OUI d'habitude	Toujours (à moins que le lait soit extrait et chauffé)
Avez-vous un réfrigérateur avec une fourniture d'électricité régulière ?	NON ou fourniture d'électricité irrégulière	OUI, mais non à la maison	Oui
Avez-vous la possibilité de préparer chaque repas avec de l'eau bouillie et des ustensiles propre ?	NON	OUI, mais avec effort	Oui
Comment organiseriez-vous l'alimentation de votre enfant durant la nuit ?	Préparation du lait difficile durant la nuit	Préparation du lait durant la nuit possible mais avec effort	Préparation du lait durant la nuit possible
Avez-vous partagé votre séropositivité avec votre famille ?	NON	Avec quelques membres de la famille	Oui
Est-ce que les membres de votre famille adhèrent au substitut du lait et sont –ils disposés à apporter leur assistance ?	NON ou ne sait pas	Famille adhère à l'alimentation de substitution mais pas disposée à apporter une assistance	Famille adhère à l'alimentation de substitution et disposée à apporter une assistance



Pratiques appropriées pour réduire le risque de transmission du VIH à travers l'allaitement

Cible : Femme enceinte séropositive ou accouchée récente séropositive

Question : Pouvez vous me citer des comportements qui sont de nature à réduire la transmission du VIH à travers l'allaitement?

PRATIQUES APPROPRIÉES POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE TRANSMISSION DU VIH À TRAVERS L'ALLAITEMENT

Situation	Conseils à prodiguer pour réduire le risque de transmission du VIH à travers l'allaitement
Femmes enceintes séropositive ou accouchée récente séropositive	<ul style="list-style-type: none">• Pratiquer des rapports sexuels protégés pour éviter la réinfection à VIH : une infection récente augmente les risques de transmission du VIH durant l'allaitement.• Eviter de donner tout autre aliment ou liquide durant les 6 premiers mois lorsque vous optez « L'ALLAITEMENT EXCLUSIF JUSQU'À 6 MOIS SUIVI D'UNE ALIMENTATION DE SUBSTITUTION » comme mode d'alimentation de votre nourrisson.• Arrêter de donner le sein au bébé lorsque l'état de santé se détériore

Message complémentaire 1 : Avec votre statut de femme enceinte séropositive ou accouchée récente séropositive, sachez que votre bébé peut accéder au lait maternel par « UNE NOURRICE SERONEGATIVE »

Message complémentaire 2 : Avec votre statut de femme enceinte séropositive ou accouchée récente séropositive, améliorez votre alimentation en prenant :

- 1 à 2 repas additionnels,
- Des comprimés de fer/acide folique pendant 6 mois,
- Un régime alimentaire varié
- Des complexes vitamines/minéraux.

SUIVI DU POIDS ET DE LA CORPULENCE CHEZ L'ADULTE

La surveillance du statut nutritionnel par l'anthropométrie permet de:

- détecter précocement la perte de poids et l'atrophie musculaire /maigreur,
- évaluer, apprécier et contrôler les efforts accomplis par la PVVIH pour améliorer son statut nutritionnel.

Selon l'approche des « 3 A » (**Appréciation, Analyse, Action**), le calcul de l'Indice de Masse Corporelle après détermination du Poids et de la taille, jette les bases de l'analyse qui permet de donner les conseils appropriés.

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Quels renseignements nous donne la mesure de ton poids et de ta taille ?

CADRE DE RESOLUTION DE PROBLEMES DE NUTRITION IDENTIFIES

Malnutrition légère ou modérée	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conseiller pour un meilleur appétit (Cf. Fiche 2B) 2. Détecter les symptômes associés et donner les conseils appropriés (Cf. Section - Gestion nutritionnelle des symptômes : Fiche 5A, Fiche 5B, Fiche 5C) 3. Déparasiter et/ou supplémenter en polyvitaminés
Malnutrition sévère	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si alimentation orale possible : suivre la démarche décrite plus haut et privilégier les plats qui, sous un petit volume, fournissent beaucoup d'énergie, de protéines, de vitamines et minéraux. 2. Si alimentation orale impossible : Référer vers une structure spécialisée pour alimentation entérale ou parentérale.
Surpoids ou Obésité	<p>Conseiller de :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pratiquer une activité physique si pas de contre indication 2. consommer beaucoup de fruits et légumes 3. réduire la consommation d'aliments à index glycémique élevé (les boissons gazeuses et les jus de fruits artificiels) 4. éviter les combinaisons lipides/glucides 5. privilégier la viande de volaille et le poisson
Lipodystrophie(s)	<ul style="list-style-type: none"> - Donner des conseils presque identiques à ceux prodigués en cas d'obésité. - Conseiller la consommation d'aliments riches en Oméga 3 (huiles de poisson) et en Oméga 6 (huile de pépin de raisin, de tournesol, etc...) - Aménager des fenêtres thérapeutiques, chaque fois que cela est possible, <p>NB : en cas de Lipo hypertrophie, la réduction des lipides doit être beaucoup plus drastique qu'en cas de lipoatrophie</p>

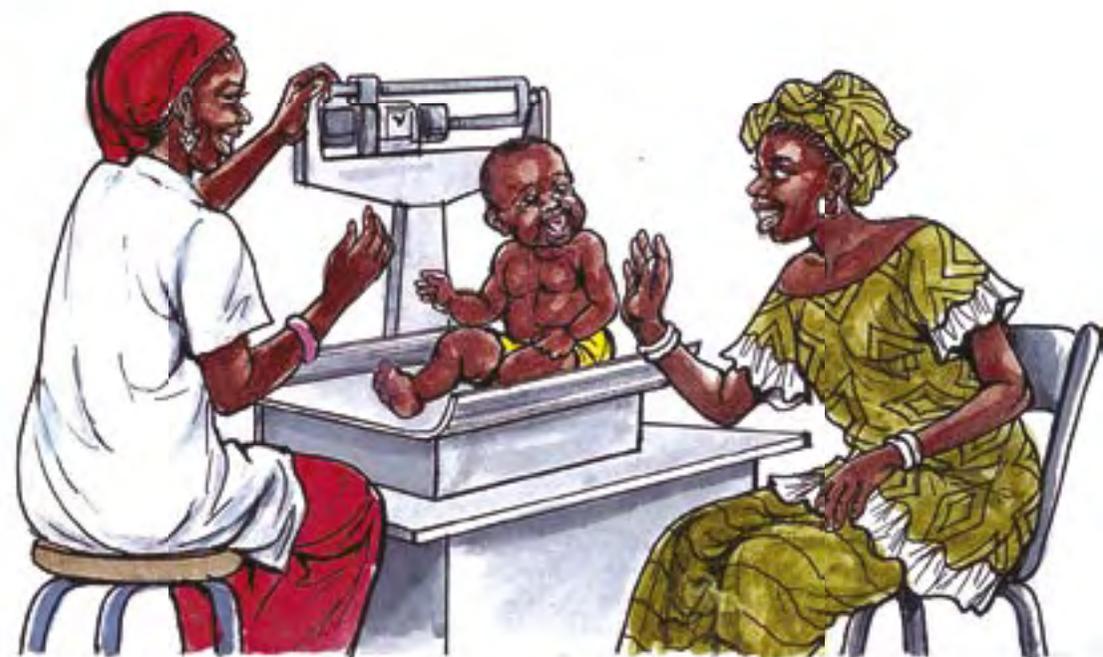
NB : (1) - Le suivi du poids et de la corpulence constituent un contact privilégié pour délivrer d'autres services de nutrition tels que la supplémentation en fer, en vitamine A et le déparasitage.

(2) – Référer à une structure de santé spécialisée Tout adulte présentant une perte de poids supérieure à 10 – 15 %.

Poids actuel	Poids à 30 jours	Poids à 60 jours
1,8	2,3	2,9
1,9	2,4	3,0
2,0	2,6	3,3
2,1	2,7	3,4
2,2	2,8	3,5
2,3	2,9	3,6
2,4	3,0	3,7
2,5	3,1	3,8
2,6	3,3	3,9
2,7	3,4	4,0
2,8	3,5	4,1
2,9	3,6	4,2
3,0	3,7	4,3
3,1	3,8	4,4
3,2	3,9	4,5
3,3	4,0	4,6
3,4	4,1	4,7
3,5	4,2	4,8
3,6	4,3	4,9
3,7	4,4	5,0
3,8	4,5	5,1
3,9	4,6	5,2
4,0	4,7	5,2
4,1	4,8	5,3
4,2	4,9	5,4
4,3	4,9	5,5
4,4	5,0	5,6
4,5	5,1	5,6
4,6	5,2	5,7
4,7	5,3	5,8
4,8	5,4	5,9
4,9	5,5	6,0
5,0	5,6	6,0
5,1	5,7	6,1
5,2	5,7	6,2
5,3	5,8	6,3
5,4	5,9	6,4
5,5	6,0	6,5
5,6	6,1	6,5
5,7	6,2	6,6
5,8	6,3	6,7
5,9	6,4	6,8

Poids actuel	Poids à 30 jours	Poids à 60 jours
6,0	6,5	6,9
6,1	6,5	6,9
6,2	6,6	7,0
6,3	6,7	7,1
6,4	6,8	7,2
6,5	6,9	7,2
6,6	7,0	7,3
6,7	7,1	7,4
6,8	7,2	7,5
6,9	7,3	7,6
7,0	7,3	7,7
7,1	7,4	7,8
7,2	7,5	7,9
7,3	7,6	7,9
7,4	7,7	8,0
7,5	7,8	8,1
7,6	7,9	8,2
7,7	8,0	8,3
7,8	8,1	8,4
7,9	8,2	8,5
8,0	8,3	8,6
8,1	8,4	8,7
8,2	8,5	8,8
8,3	8,6	8,9
8,4	8,7	8,9
8,5	8,8	9,0
8,6	8,9	9,1
8,7	8,9	9,2
8,8	9,0	9,3
8,9	9,1	9,4
9,0	9,2	9,5
9,1	9,3	9,6
9,2	9,4	9,7
9,3	9,5	9,8
9,4	9,6	9,8
9,5	9,7	9,9
9,6	9,8	10,0
9,7	9,9	10,1
9,8	10,0	10,2
9,9	10,1	10,3
10,0	10,2	10,4
10,1	10,3	10,5

Poids actuel	Poids à 30 jours	Poids à 60 jours
10,2	10,4	10,6
10,3	10,5	10,7
10,4	10,6	10,8
10,5	10,7	10,9
10,6	10,8	11,0
10,7	10,9	11,1
10,8	11,0	11,2
10,9	11,1	11,3
11,0	11,2	11,4
11,1	11,3	11,5
11,2	11,4	11,6
11,3	11,5	11,7
11,4	11,6	11,8
11,5	11,7	11,9
11,6	11,8	12,0
11,7	11,8	12,0
11,8	11,9	12,1
11,9	12,0	12,2
12,0	12,1	12,3
12,1	12,2	12,3
12,2	12,3	12,4
12,3	12,4	12,5
12,4	12,5	12,6
12,5	12,6	12,7
12,6	12,7	12,8
12,7	12,8	12,9
12,8	12,9	13,0
12,9	13,0	13,1
13,0	13,1	13,2
13,1	13,2	13,3
13,2	13,3	13,4
13,3	13,4	13,5
13,4	13,5	13,6
13,5	13,6	13,7
13,6	13,7	13,8
13,7	13,8	13,9
13,8	13,9	14,0
13,9	14,0	14,1
14,0	14,1	14,2
14,1	14,2	14,3
14,2	14,3	14,4
14,3	14,4	14,5



SUIVI PONDERAL CHEZ L'ENFANT

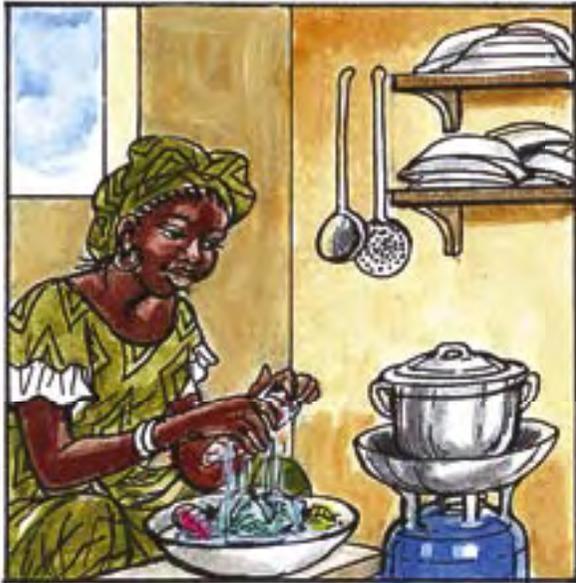
L'utilisation de la courbe de croissance n'exclut pas la comparaison du poids actuel de l'enfant avec le poids attendu pour déterminer si l'enfant a gagné un poids adéquat ou pas.

Cible : Mères ou gardiennes d'enfant né de mère séropositive

Question : Est-ce que ton enfant bénéficie d'une croissance adéquate ?

Conduite A tenir si l'on compare le poids actuel par rapport au poids attendu sur la table

Vert	Croissance adéquate	<ul style="list-style-type: none"> - Encourager - Supplémenter
	Croissance inadéquate	<ul style="list-style-type: none"> - Donner des conseils spécifiques sur la base des causes possibles - Supplémenter - Référer au besoin
Jaune	Croissance adéquate	<ul style="list-style-type: none"> - Encourager - Supplémenter
	Croissance inadéquate	<ul style="list-style-type: none"> - Donner des conseils spécifiques sur la base des causes possibles - Supplémenter - Référer au besoin
Rouge	Croissance adéquate	<ul style="list-style-type: none"> - Encourager - Supplémenter
	Croissance inadéquate	<ul style="list-style-type: none"> - Donner des conseils spécifiques sur la base des causes possibles - Supplémenter - Référer au besoin



Mesures d'hygiène corporelle et du milieu : Avantages du lavage des mains et de l'usage des latrines

Le VIH affecte le système immunitaire et la résistance de l'organisme face à la maladie rendant les PVVIH vulnérables aux microbes d'où la nécessité d'un renforcement des mesures d'hygiène corporelle et du milieu.

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Quels sont les avantages du lavage des mains et de l'usage des latrines?

AVANTAGES DU LAVAGE DES MAINS ET DE L'USAGE DES LATRINES

Message 1 : Assurer une bonne salubrité du cadre de vie par l'usage de latrine pour prévenir les infections.

Message 2 : Veiller à se laver les mains avec du savon au sortir des toilettes pour éviter la transmission de microbes ou de parasites responsables des maladies (*Diarrhée, Dysenterie, Choléra, Fièvre Jaune, Fièvre typhoïde, Parasitose intestinale*).

Message 3 : Veiller à se laver les mains avec du savon en rentrant à la maison pour éviter la transmission de microbes ou de parasites responsables des maladies (*Diarrhée, Dysenterie, Choléra, Fièvre Jaune, Fièvre typhoïde, Parasitose intestinale*).

Message 4 : Veiller à se laver les mains avec du savon avant de préparer les repas et avant de manger pour éviter la transmission de microbes ou de parasites responsables des maladies (*Diarrhée, Dysenterie, Choléra, Fièvre Jaune, Fièvre typhoïde, Parasitose intestinale*).

INDICATIONS POUR SE LAVER CORRECTEMENT LES MAINS

- enlever bague et bracelet
- se laver une main, puis l'autre avec du savon (*frotter particulièrement les plis entre les doigts*)
- se laver pendant 30 secondes (*compter jusqu'à 30*)
- rincer les mains avec une eau propre
- s'essuyer avec un linge propre ou laisser sécher à l'air libre



Mesures d'hygiène alimentaire

Le VIH affecte le système immunitaire et la résistance de l'organisme face à la maladie rendant les PVVIH vulnérables aux microbes d'où la nécessité d'un renforcement des mesures d'hygiène alimentaire. En effet, l'hygiène des aliments obéit à plusieurs principes intégrant la propreté dans la manipulation des aliments, la propreté des ustensiles de cuisine, la cuisson adéquate des aliments, le traitement et la conservation hygiéniques des aliments (froid, chaleur, déshydratation ou séchage, fermentation).

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : En quoi consiste l'hygiène corporelle et alimentaire ?

MESURES D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

1. La propreté dans la manipulation des aliments

Message 1 : se laver les mains au savon ou avec de la cendre avant de préparer les aliments pour éviter la transmission de microbes ou de parasites responsables des maladies (*Diarrhée, Dysenterie, Choléra, Fièvre Jaune, Fièvre typhoïde, Parasitose intestinale*).

Message 2 : Laver soigneusement les fruits et légumes après trempage dans de l'eau javellisée pour éviter la transmission de microbes ou de parasites responsables des maladies (*Diarrhée, Dysenterie, Choléra, Fièvre Jaune, Fièvre typhoïde, Parasitose intestinale*).

2. La propreté des ustensiles de cuisine

Message 3 : Conserver les aliments dans des récipients clos ou des garde-manger pour éviter les contacts avec les mouches et autres vecteurs responsables de la transmission de microbes ou de parasites.

3. La cuisson adéquate des aliments

Message 4 : Bien cuire les aliments pour éviter la propagation des microbes et parasites responsables de maladies.

4. Le traitement et la conservation hygiéniques des aliments

Message 5 : Utiliser les moyens de traitement et de conservation appropriés pour éviter la toxi-infection due aux microbes.



Gestion nutritionnelle de la diarrhée

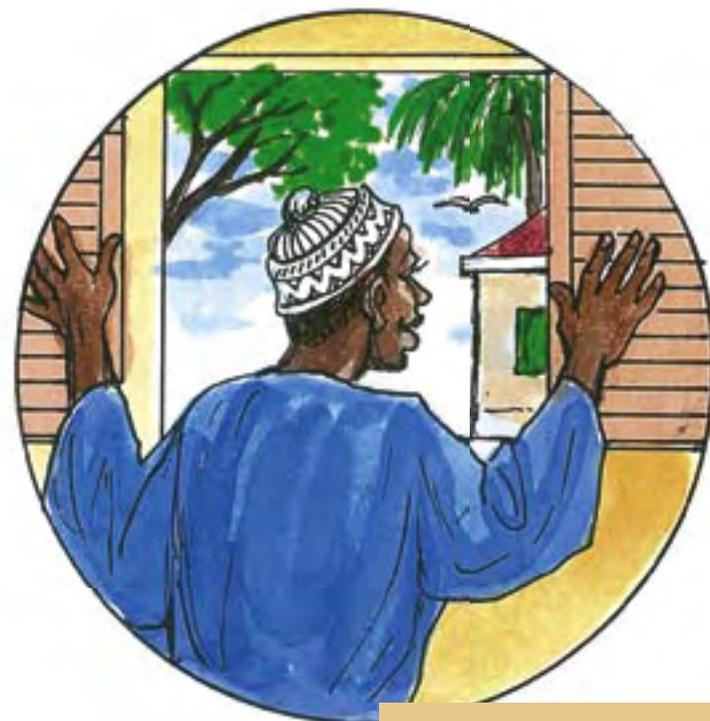
Pour la PVVIH, il a été identifié des aliments à consommer ou à éviter en cas de Diarrhée. La promotion de certaines pratiques pour gérer ce type de symptôme contribue aux mesures de prévention des pertes de poids, amaigrissement lié à un déficit d'apport alimentaire ou à une perte de nutriments ingérés.

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Que faites vous en cas de diarrhée ?

CONSEILS POUR LA GESTION NUTRITIONNELLE DE LA DIARRHÉE

Pratiques à encourager	Pratiques à éviter
<ul style="list-style-type: none">• Se laver les mains avec du savon avant et après les repas et à la sortie des toilettes• Boire abondamment (solution maison, SRO, jus de bouye, lait caillé coupé, l'eau de riz)• Compenser la perte en minéraux en mangeant des légumes et des fruits tendres, en particulier la banane, pommes de terre• Consommer des aliments à base de riz, pâtes alimentaires... (si pas de contre-indication par exemple diabète).• Prendre du yaourt, du fromage	<ul style="list-style-type: none">• S'abstenir de boire• Consommer du lait (intolérance au lactose), des épices fortes et aliments trop gras les matières grasses, la charcuterie, les crudités, les fruits frais, le café• Diminuer la ration alimentaire



Gestion des nausées et vomissements

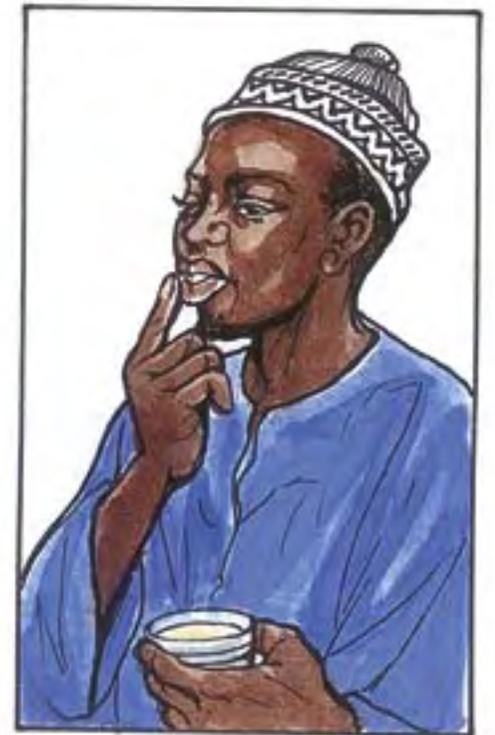
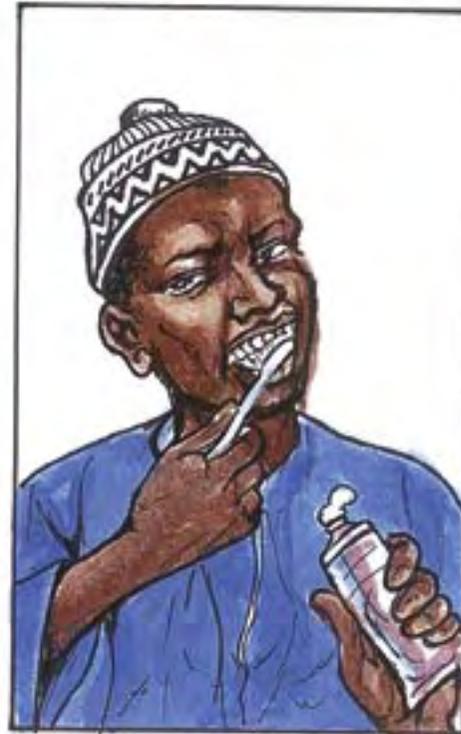
Pour la PVVIH, il a été identifié des aliments à consommer ou à éviter en cas de nausées et vomissements. La promotion de certaines pratiques pour gérer ce type de symptôme contribue aux mesures de prévention des pertes de poids, amaigrissement lié à un déficit d'apport alimentaire ou à une perte de nutriments ingérés.

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Que faites vous en cas de nausées et vomissements ?

CONSEILS POUR LA GESTION DES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Pratique à encourager	Pratique à éviter
<ul style="list-style-type: none">• Fractionner les repas• Consommer régulièrement des boissons riches en vitamines et minéraux entre les repas en petites quantités• Bien aérer les pièces pour évacuer les odeurs pouvant accentuer les nausées (odeur de cuisine par exemple)• Prendre un antiémétique si nécessaire	<ul style="list-style-type: none">• Prendre des repas trop gras ou trop épicés• S'allonger couché après les repas



Gestion des lésions de la bouche

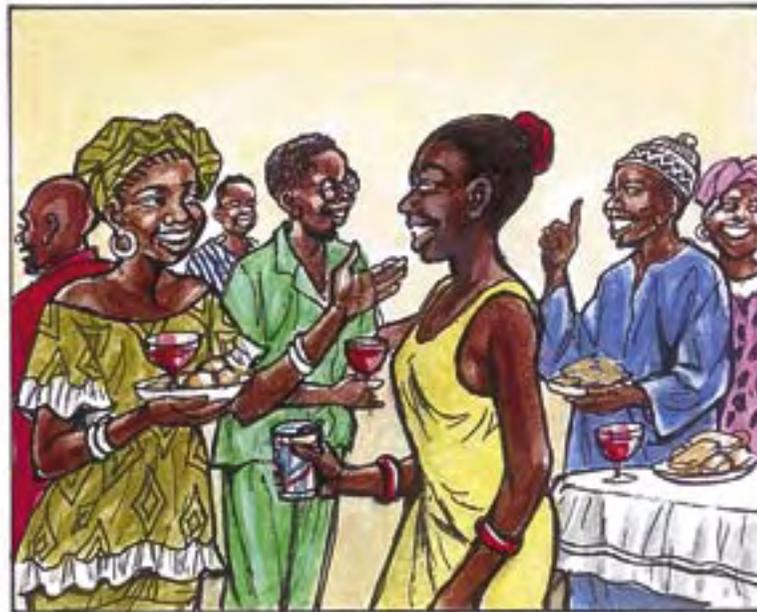
La PVVIH est souvent exposée au muguet, responsable de lésions au niveau de la bouche. La promotion de certaines pratiques pour gérer ce type de symptôme contribue aux mesures de prévention des pertes de poids, amaigrissement lié à un déficit d'apport alimentaire.

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Que faites vous pour continuer à vous alimenter en cas de lésions de la bouche ?

GESTION DES LÉSIONS DE LA BOUCHE

Pratique à encourager	Pratique à éviter
<ul style="list-style-type: none">• Prendre des boissons à faible acidité riches en vitamine C (<i>jus de bissap...</i>)• Utiliser une paille pour boire si disponible• Consommer des aliments mous ou humides (<i>purées de pommes de terre, pain trempé</i>)• Porter une attention particulière à l'hygiène bucco-dentaire (<i>brossage, bain de bouche, soins dentaires</i>)• Stimuler la salivation par de petites quantités de liquide, de sucre, ou de gomme à mâcher• Mixer les aliments	<ul style="list-style-type: none">• Consommer des plats trop chauds ou trop froids et des repas épicés



Prendre soin de soi

Le statut nutritionnel de la PVVIH est étroitement influencé par sa capacité à adopter des pratiques d'une existence de vie positive

Cible : Sujet Adulte vivant avec le VIH

Question : Que faites vous pour vivre au mieux avec votre statut ?

PRATIQUES POUR UNE EXISTENCE DE VIE POSITIVE

Pour une existence positive, la PVVIH doit :

1 - Dormir huit heures par jour et se reposer chaque fois en cas de fatigue

2 - Echanger avec des personnes qu'on aime, sa famille, ses enfants, et ses amis

- S'appuyer sur les autres membres de la famille et de la communauté
- Accepter son statut et le partager si possible pour être libéré
- Chercher du soutien et prendre les bons conseils
- Demander de l'aide et accepter-la quand elle est offerte
- Rechercher le soutien de ses pairs

3 - Faire des choses qu'on aime (exemple : écouter de la musique, lire le journal ou un livre)

4 - Faire un peu d'exercice (Choisir une forme d'exercice qui vous plait : marche, jogging, activité physique liée au travail)

5 - Essayer de garder une attitude positive (Garder la bonne humeur et positiver ses réactions)

INFORMATION COMPLEMENTAIRE : Déclaration d'une PVVIH « *Le plus difficile pour la personne malade est souvent de constater qu'elle ne peut plus faire autant de choses qu'auparavant. Il lui faut accepter ses limites et, pour cela, «lever la tête pour agir.» Quand la dépression menace, il faut réagir rapidement pour rester optimiste. Il ne faut pas se sentir inutile. Travail - propreté - soins - alimentation peuvent retarder le développement du Sida. »*