

# Fiche 2

## d'informations

## Des conseils pour bien manger

### Nutrition

L'alimentation joue un rôle clef pour la santé et le bien-être. Une alimentation équilibrée peut vous être bénéfique si vous êtes touchée par le VIH. Elle sera aussi bénéfique pour votre famille.

#### La nourriture:

- Renforce votre système immunitaire
- Procure à votre corps les éléments nutritionnels essentiels à une bonne santé
- Permet de maintenir votre poids
- Vous donne des forces et de l'énergie
- Vous aide à vous prévenir de certaines maladies
- Peut être une source de plaisir

#### Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?

Chaque aliment présente des particularités nutritives que le corps utilise pour produire l'énergie nécessaire à la croissance et au mouvement de l'organisme, pour maintenir et réparer les tissus dont est composé l'organisme, et pour se protéger des infections. Généralement, il est possible d'obtenir tous ces apports nutritionnels dans une alimentation peu coûteuse de tous les jours.

#### **Idéalement, chaque repas doit contenir un représentant de chacune de ces familles d'aliments.**

**Aliments riches en énergie.** Ce sont le riz, le maïs, le millet, les flocons d'avoine, le pain, le manioc, la banane verte ou l'igname. Pour un plus grand bénéfice, ils ne doivent pas être traités. Ces aliments fournissent l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Ils sont la base du repas et la source principale d'énergie.

- Les graisses animales, les huiles végétales et les fruits à écale (noisettes, cacahuètes, amandes) sont riches en apport énergétique mais doivent être consommées avec modération si il y a un risque de diarrhée.

**Aliments riches en protéines.** Ce sont le poulet, les poissons, les œufs, les produits laitiers, les légumes secs (haricots, lentilles, haricots secs, pois cassés). Ils contiennent des protéines et des minéraux tels que du fer, du zinc, du calcium et certaines vitamines.

- Essayez d'éviter la viande rouge et le porc qui contiennent plus de toxines et sont plus longs à digérer

**De l'eau potable.** L'eau, c'est la vie. Il est important que l'eau soit potable ou stérilisée avant d'être bue.

**Aliments riches en vitamines.** Ces aliments sont les légumes, particulièrement les légumes de teinte vert foncé ou orange, et les fruits.

#### Comment lutter contre la perte d'appétit?

Il est vital d'avoir une alimentation qui vous aidera à:

- Stimuler votre appétit et vous permettra de manger équilibré en quantité suffisante
- Reprendre du poids et retrouver des forces perdues au cours d'une maladie

#### Des conseils utiles:

- Essayez de manger en petite quantité mais plus souvent qu'à l'ordinaire. Si possible, mangez varié
- Si vous souffrez de nausées, évitez de manger ou de cuire des aliments à forte odeur et nécessitant une longue cuisson

#### Ma bouche me fait mal

Si vous souffrez d'infections buccales, essayez de manger des nourritures qui n'ont pas besoin d'être mâchées, par exemple le yaourt, les flocons d'avoine, les soupes ou des purées de fruits ou de légumes. Le paw paw et le yaourt contiennent des enzymes qui apaisent et aident à guérir les infections.

- Il est important de ne pas bouillir les légumes trop longtemps dans beaucoup d'eau. Une quantité importante des vitamines sera perdue avec l'eau de cuisson. Si possible, cuisez les légumes à la vapeur.
- Laissez refroidir la nourriture, celle-ci est moins irritante que la nourriture chaude. Evitez d'utiliser des aliments épicés ou poivrés. Evitez les jus de fruit. Par contre, les boissons à base de lait ont souvent un effet calmant sur la bouche et la gorge.
- Des gargarismes à base d'huile de Tea Tree peuvent aider à atténuer les candidoses (le Muguet) dans la bouche et la gorge.

Suite au dos de la page 

Voir *fiche d'informations No 7: Muguet (Candida Albicans)*

### **Comment puis-je m'alimenter si je souffre de diarrhées?**

Si vous souffrez de diarrhées, votre appareil intestinal n'absorbera pas correctement les aliments. Il s'ensuit une diminution de l'apport alimentaire. Si vous souffrez d'une infection intestinale, il est recommandé de se nourrir d'aliments facilement digérables (flocons d'avoine, soupes). Dans certains cas, la consommation d'une nourriture grasse ou huileuse peut aggraver les diarrhées car votre système digestif rejette ces nourritures.

Chez certaines personnes, le lait peut aussi être une cause de malabsorption. Une infection intestinale peut entraîner une intolérance au lactose, un sucre naturel présent dans le lait. Si les diarrhées persistent, vous pouvez essayer de stopper votre consommation de lait afin de voir si votre état s'améliorera.

Néanmoins, certaines femmes allergiques au lait, réussissent à restaurer la balance naturelle de la flore intestinale en se nourrissant de yaourt entier. N'oubliez pas non plus que certains antibiotiques peuvent aggraver les diarrhées. Si vous êtes sous traitement, essayez de consommer du yaourt entier.

Pendant une maladie, surtout si vous souffrez de diarrhées ou de vomissements, il est important de boire en grande quantité afin de prévenir une déshydratation. Essayez une préparation liquide de flocons d'avoine, du jus de noix de coco, des jus de fruits coupés avec de l'eau potable, des soupes de légumes ou des boissons à base de yaourt. Les sels minéraux, disponibles en pharmacie et appelés sels réhydratants, peuvent également prévenir une déshydratation.

- Si votre enfant souffre de diarrhées ou montre des signes de déshydratation, il/elle aura besoin de solutions orales réhydratantes et d'une assistance médicale aussi tôt que possible. Si votre enfant ne présente aucun signe de déshydratation, nourrissez-le d'une alimentation contenant le moins possible de lait animal, et ce jusqu'à ce que les diarrhées cessent.

- Si l'allaitement au sein est sa seule source de nourriture, allaitez-le plus fréquemment et plus longtemps, de nuit comme de jour.
- Si votre enfant consomme d'autres laits, remplacez de moitié cet apport alimentaire par des préparations nutritives à peine liquides (bouillies, purées).

### **Comment préparer la nourriture d'une façon hygiénique?**

Si vous êtes infectée par le VIH, vous êtes plus vulnérable aux infections. Il est donc important de préparer et de conserver la nourriture dans de bonnes conditions d'hygiène. Vous éviterez ainsi la prolifération des germes, et en particulier de ceux responsables des diarrhées.

- Afin de tuer les germes, cuisez correctement la nourriture et chauffez les liquides jusqu'à ébullition.
- Évitez de conserver de la nourriture cuite pendant plus de 24 heures. Réchauffez correctement la nourriture qui a été conservée au-delà de deux heures après cuisson. Conservez l'eau et la nourriture dans des plats propres et couverts.
- Lavez les fruits et les légumes avec de l'eau potable.
- Utilisez de l'eau potable comme boisson et pour préparer la nourriture. Faites bouillir l'eau pendant dix minutes ou filtrez-la.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon, ou des cendres, avant et après avoir préparé la nourriture, avant et après avoir consommé la nourriture.
- Assurez-vous que tous les membres de votre famille se lavent les mains avec de l'eau et du savon, ou des cendres, après avoir utilisé les toilettes et avant de manger.
- Pour la préparation et la consommation de la nourriture, utilisez des ustensiles de cuisine propres
- Assurez-vous que l'endroit où vous préparez la nourriture est aussi propre que possible.
- Gardez la nourriture à l'abri des insectes, des rongeurs et des animaux familiers.