



partageons les connaissances au profit des communautés rurales  
sharing knowledge, improving rural livelihoods

## **PROGRAMME DE RADIO RURALE**

**No 07/6**

**NUTRITION ET VIH/SIDA**



Le CTA est financé par  
l'Union Européenne

Le Centre technique de coopération agricole et rurale (CTA) a été créé en 1983 dans le cadre de la Convention de Lomé entre les États du Groupe ACP (Afrique, Caraïbes, Pacifique) et les pays membres de l'Union européenne. Depuis 2000, le CTA exerce ses activités dans le cadre de l'Accord de Cotonou ACP-CE.

Le CTA a pour mission de développer et de fournir des services qui améliorent l'accès des pays ACP à l'information pour le développement agricole et rural, et de renforcer les capacités de ces pays à produire, acquérir, échanger et exploiter l'information dans ce domaine.

#### *La Radio rurale*

La radio demeure, malgré l'essor des nouvelles technologies de l'information, l'un des outils de communication parmi les plus importants dans les communautés rurales ACP.

Le CTA a commencé à soutenir la radio rurale en 1991. Depuis, chaque année, une série de packs de radio rurale (PRR) est produite. Chaque pack concerne un sujet spécifique, du stockage des récoltes aux petits ruminants en passant par le manioc et la fertilité des sols. Le choix des sujets dépend des suggestions de nos partenaires ACP. 51 packs sont disponibles. Chaque pack comprend du matériel radio sur le sujet concerné, des interviews sur cassette ou CD, une transcription des interviews et un dossier d'introduction pour le présentateur, des documents complémentaires et un questionnaire pour les utilisateurs afin de recueillir leur commentaires.

Vous pouvez trouver la plupart des packs sur le site web des PRR,  
<http://ruralradio.cta.int/>.

CTA  
Postbus 380  
6700 AJ Wageningen  
Pays-Bas

Site Web : [www.cta.int](http://www.cta.int)

**Le CD peut être utilisé dans un lecteur de CD normal mais il contient également, sous forme de fichier PDF, les scripts des émissions et autres documents écrits ainsi que le questionnaire de feedback.**



partageons les connaissances au profit des communautés rurales  
sharing knowledge, improving rural livelihoods

## **PROGRAMME DE RADIO RURALE**

**07/6**

### **NUTRITION ET VIH/SIDA**

CTA Centre technique de coopération agricole et rurale  
Postbus 380, 6700 A J Wageningen, Pays-Bas  
Tél (31) (0) 317 467100 Fax (31) (0) 317 460067  
<http://www.cta.int>

produit pour le CTA par WRENmedia  
Fressingfield, Eye, Suffolk, IP21 5SA, UK.  
Tél (44) (0) 1379 586787 Fax (44) (0) 1379 586755

# CTA

## *Programme de radio rurale – 07/6*

### **Nutrition et VIH/sida**

### **FICHE TECHNIQUE**

#### **Introduction**

Les nombreuses régions du monde les plus affectées par l'épidémie du VIH/sida sont aussi les plus touchées par la pauvreté et l'insécurité alimentaire. Selon l'ONUSIDA, sur les 38 millions de personnes de par le monde qui seraient infectées par le virus, 25 millions vivent en Afrique Sub-saharienne, dont 57 pour cent sont des femmes. Cela NE VEUT PAS dire par corrélation qu'un fort développement économique est un remède contre le sida... ce que certains ont affirmé! Cela veut plutôt dire que les communautés les plus touchées sont aussi celles dont les sources de nourriture sont précaires à cause de la baisse de fertilité des sols, d'un manque d'accès à la terre, des semences de mauvaise qualité, de l'érosion des savoirs paysans et de leur incapacité à générer des revenus alternatifs. Tous ces facteurs rendent ces populations vulnérables et moins capables de lutter contre l'épidémie car elles sont mal nourries et épuisées. Dans les pays développés, la moyenne de survie d'une personne infectée par le virus est de vingt ans, alors que dans les pays en voie de développement, elle est de cinq ans.

Une bonne nutrition ne veut pas simplement dire avoir accès à assez de nourriture pour ne pas avoir faim. Cela implique d'avoir une alimentation équilibrée et variée qui apporte des vitamines, des minéraux et les trois groupes d'aliments essentiels (protides, lipides et glucides) en quantité suffisante et de façon régulière. Or très souvent les populations les plus pauvres ne font pas le meilleur usage du peu dont elles disposent car elles ne connaissent pas les besoins de leur corps sur le plan nutritionnel : par exemple, beaucoup de femmes enceintes ou en train d'allaiter ne savent pas qu'elles doivent manger des aliments riches en calcium, en fer et en sélénium ni quels sont les aliments qui en contiennent. De plus, le partage des aliments au sein des familles obéit le plus souvent, non pas aux besoins nutritionnels des différents groupes mais à des habitudes traditionnelles : ce sont les chefs de famille et les hommes qui mangent en premier et qui ont la plus grosse part tandis que les femmes et les enfants se partagent ce qui reste du plat collectif, où il reste souvent peu de protéines et de vitamines. Dans certains milieux, certains aliments, pourtant très nutritifs, sont tabous pour certaines catégories ayant pourtant des besoins accrus en vitamines ou en minéraux comme les femmes enceintes à qui, dans certaines ethnies, on interdit par exemple de manger des œufs.

#### **L'importance d'une bonne nutrition pour les personnes vivant avec le VIH/sida**

Etre porteur du VIH n'est plus une sentence de mort... du moins dans les pays développés. Des progrès considérables ont été réalisés sur le plan des soins et du traitement du VIH. Beaucoup de personnes porteuses du VIH mènent aujourd'hui une vie longue et productive et selon certains médecins et spécialistes, bon nombre d'entre elles vivront désormais aussi longtemps que si elles n'avaient pas contracté le virus... à condition toutefois d'avoir accès aux antirétroviraux et de prendre certaines mesures «d'hygiène de vie». Une de ces mesures essentielles est une bonne nutrition.

En effet, chez les personnes vivant avec le VIH/sida, le maintien de la santé est étroitement lié au fonctionnement adéquat du système immunitaire. Or nous savons depuis plusieurs décennies que la nutrition joue un rôle important dans l'immunité et qu'elle influe sur la

capacité du système immunitaire à répondre aux infections. Les nutriments que le corps absorbe à partir de la nourriture renforcent le système immunitaire d'innombrables façons. Par exemple, la peau et les muqueuses qui tapissent les poumons et l'intestin servent de barrières physiques contre les envahisseurs (virus, bactéries, etc.) et constituent donc la première ligne de défense du système immunitaire. Ces barrières dépendent énormément d'un bon apport nutritionnel, notamment en ce qui concerne la vitamine A, et elles se détériorent lorsque les gens n'absorbent pas les nutriments nécessaires. Lorsque cela se produit, les virus et bactéries ont plus facilement accès au corps. Pour se défendre contre les envahisseurs, le corps a également recours à différentes sortes de cellules immunitaires et produits chimiques. Cette action défensive requiert de l'énergie, des protéines, des vitamines et des minéraux et c'est la nourriture qui fournit toutes ces armes au corps. Si un seul de ces nutriments manque, la capacité du corps à lutter contre les infections risque de s'affaiblir.

Les problèmes nutritionnels sont donc fréquents chez les personnes vivant avec le VIH. De fait, presque toutes ces personnes auront de la difficulté à maintenir une bonne nutrition à un moment donné. Ces problèmes de nutrition peuvent être dû au virus lui-même ou aux effets des antirétroviraux : par exemple, le VIH peut infecter certaines cellules immunitaires de l'intestin, provoquant ainsi une inflammation locale et une difficulté à absorber les nutriments et les médicaments. Cela peut provoquer une perte de poids ou à des carences en vitamines et en minéraux. De plus, les besoins nutritionnels des personnes vivant avec le VIH sont plus importants parce que leur corps doit travailler fort pour dompter une infection virale chronique et lutter contre les infections opportunistes. Enfin, un appétit en diminution, la fatigue, la nausée et d'autres effets secondaires des médicaments peuvent empêcher les gens de bien manger.

Bien manger veut dire manger en quantité suffisante mais aussi en *qualité* suffisante, autrement dit avoir tous les éléments essentiels d'une bonne nutrition : les trois groupes principaux, soit les protides, glucides et lipides, mais aussi les vitamines, minéraux et oligoéléments. En Afrique, souvent un ou deux, ou même davantage, de ces éléments sont manquants ou insuffisants. Or, comme le démontre une étude<sup>1</sup> toute récente de l'Institut britannique des hautes études en développement (IDS) sur l'incidence de la nutrition sur la progression de la maladie en Afrique :

- Les déficiences vitaminiques et une perte de poids de plus de 10 pour cent sont intimement liées à la progression des maladies opportunistes qui peuvent entraîner la mort
- Les besoins énergétiques et caloriques d'une personne atteinte du VIH/sida, ou convalescente après une maladie opportuniste, sont très nettement supérieurs à ceux d'une personne indemne de l'infection
- Maintenir un poids constant (donc ne pas maigrir mais ne pas grossir non plus) est l'un des principaux éléments qui permettra à une personne infectée d'être moins vulnérable aux maladies opportunistes

### **Sujets couverts dans cette série d'émissions**

Cette série n'est pas une étude approfondie de toute la problématique nutritionnelle des personnes vivant avec le VIH mais présente une série de conseils qui peuvent permettre d'aider les auditeurs à comprendre l'importance d'une bonne nutrition, pour eux-mêmes s'ils sont affectés par le virus mais aussi pour leurs proches car l'infection par le VIH a des conséquences sur toute la famille.

---

<sup>1</sup> « HIV, Nutrition, Food and Livelihoods in Sub-Saharan Africa: Evidence, debates and reflections for guidance »- I.D.S. – Brighton - June 2007 - Jerker Edström and Fiona Samuels -

## 1) Définition d'une bonne nutrition et d'une alimentation équilibrée

Le corps humain a besoin, pour être au maximum de sa forme, de plusieurs éléments nutritionnels minimaux : protides, lipides et glucides, plus vitamines, minéraux et oligoéléments.

- Les protides ou protéines  
Les protéines sont l'élément de base de toutes les cellules vivantes. Elles participent au renouvellement quotidien de la peau, des ongles, des cheveux et des tissus musculaires, à la défense de l'organisme contre les maladies et à son fonctionnement. Elles sont indispensables à la croissance des enfants et des adolescents, ainsi qu'à la formation du fœtus chez les femmes enceintes. Le terme *protéine* vient du grec ancien «prôtos» qui signifie premier, essentiel. Les aliments riches en protéines sont la viande, le poisson, le lait, les œufs et les légumineuses comme le soja, le niébé ou les lentilles.
- Les glucides  
Appelés aussi hydrates de carbone ou encore sucres, les glucides forment une famille qui se compose de molécules de taille et de structure très diverses. Leur principal rôle est de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire à son fonctionnement. C'est en quelque sorte le carburant de notre corps. Les glucides doivent constituer à eux seuls plus de 50 pour cent de la ration calorique journalière mais si l'on consomme trop de glucides, l'organisme est dans l'obligation de les stocker sous forme de graisse ce qui contribue à augmenter la proportion de tissu adipeux. Les aliments riches en glucides sont les céréales, les fruits, les légumes et toutes les sucreries.
- Les lipides  
C'est le nom scientifique des graisses. Les lipides sont constitués d'éléments appelés «triglycérides» qui sont elles-mêmes composées d'une molécule de glycérol sur laquelle sont accrochés trois acides gras (d'où le nom). Les lipides servent à fournir de l'énergie quand on n'a plus de glucides. Ils se retrouvent dans toutes les huiles et dans les beurres.
- Les vitamines  
Elles sont au nombre de 13 et sont indispensables pour la croissance, la reproduction et le bon fonctionnement de tous les organes du corps. L'organisme ne pouvant fabriquer la plupart des vitamines, elles doivent obligatoirement être apportées par l'alimentation. Si l'organisme est privé d'une vitamine on dit qu'il y a maladie "de carence". Il existe deux groupes de vitamines :

**Les vitamines liposolubles** qui sont absorbées en même temps que les graisses et stockées. Elles sont solubles dans les solvants organiques :

- A ou rétinol.
- D ou cholécalciférol ou ergocalciférol
- E ou tocophérols
- K ou quinones

**Les vitamines hydrosolubles** qui ne sont pas stockées de manière prolongée et qui sont excrétées dans les urines quand leur apport est excédentaire. Elles sont solubles dans l'eau :

- B1 ou thiamine
- B2 ou riboflavine
- B3 ou PP ou niacine
- B5 ou acide pantothénique
- B6 ou pyridoxine
- B8 ou biotine
- B9 ou acide folique

- B12 ou cobalamine
  - C ou acide ascorbique
- Les minéraux et les oligoéléments  
L'organisme humain contient 22 minéraux, les mêmes qui se trouvent dans les roches de la terre. Ils représentent environ quatre pour cent du poids du corps et sont indispensables à sa croissance et à sa vie. On distingue :  
Les sels minéraux :
    - calcium
    - chlore
    - magnésium
    - phosphore
    - potassium
    - sodium
    - soufre
 Les oligo-éléments :
    - aluminium
    - brome
    - cuivre
    - cobalt
    - fer
    - fluor
    - manganèse
    - molybdène
    - iode
    - sélénium
    - silicium
    - vanadium
    - zinc

Le mot «oligo» vient du mot grec qui signifie petit. On appelle ces éléments «oligo» car ils se trouvent en très petites quantités dans l'organisme mais ils sont tout aussi nécessaires que les sels minéraux. Les sels minéraux et oligo-éléments sont apportés par l'alimentation et les eaux de boisson. Aucun aliment ne les contient tous mais une alimentation équilibrée et variée apporte, en principe, les quotas nécessaires.

En Afrique, ce sont surtout les protéines, vitamines et minéraux qui manquent dans l'alimentation générale des populations. Pourtant, pour les personnes vivant avec le VIH, il est particulièrement important d'avoir une ration journalière suffisante en protéines (qui donnent la force et le tonus) et des aliments riches en vitamine C et E (pour renforcer les capacités immunitaires). Les personnes infectées par le VIH peuvent manger pratiquement comme tout le monde mais en plus grande quantité ; mais elles doivent proscrire l'alcool et éviter les graisses animales. En fait il faut avoir une alimentation la plus variée possible mais insister particulièrement sur les fruits et légumes.

Vous pourrez retrouver la plupart de ces renseignements dans l'interview *«Une alimentation équilibrée, la clé de la santé»* qui explique en détail dans quels aliments on peut trouver ces différents éléments.

## **2) Les aliments offrant les différents éléments nécessaires à une bonne nutrition**

Aucun aliment ne contient tous les éléments nécessaires à une bonne nutrition d'où l'importance d'une alimentation la plus variée possible. Les aliments ci-dessous sont parmi les plus courants et faciles à trouver en Afrique ; cette liste donne tous les éléments nécessaires à une bonne nutrition.

Agrumes	Vitamines A et C
Ananas	Vitamines C
Arachide	Protéines, lipides, calcium, fer, vitamines B
Avocat	Lipides, calcium, fer, vitamines A, B3 et C
Banane	Glucides, fer, vitamines A, B3
Baobab (fruits, feuilles)	Vitamines C
Citrouille	Vitamines A
Goyave	Calcium, vitamines A et C
Huile de palme	Lipides, vitamines A
Igname	Glucides, fer, vitamines B
Insectes	Protéines, vitamines B
Lait, yaourt	Lipides, calcium, vitamines B
Maïs, grain entier	Glucides, calcium, fer, vitamines A, B et E
Maïs raffiné	Glucides, calcium, fer
Mangue	Calcium, vitamines A et C
Manioc	Glucides, calcium, fer, vitamines A et C
Mil rouge	Glucides, calcium, fer, vitamine B
Niébé (feuilles)	Calcium, fer, vitamines A, B, C et E
Niébé (graines)	Protéines, calcium, fer, vitamines A et B3
Noix de cajou	Lipides, protéines, fer, vitamines B
Noix de coco	Lipides
Œufs	Protéines, vitamines A et B2
Papaye	Calcium, vitamines A et C
Patate douce	Glucides, calcium, fer, vitamines A et C
Plantain	Glucides, vitamines B et C
Pois bambara	protéines, fer, vitamines A et B
Poisson	Protéines, vitamines B3
Pois cajan	Protéines, calcium, fer, vitamines B
Riz	Glucides, vitamines B
Soja	Lipides, protéines, calcium, fer, vitamines B2
Sorgho	Glucides, calcium, fer, vitamines A et B
Taro	Glucides
Viande	Protéines, lipides, fer

Pratiquement toutes les interviews de cette série parlent à un moment ou à un autre de ce que contient tel ou tel aliment comme vitamines, protéines ou autres éléments essentiels. Mais les plus complètes sont l'interview No 3 «*Les vergers nutritionnels*», l'interview No 4 «*Une bonne nutrition en ville*», et l'interview No 8 «*Importance des vitamines dans la réduction de la transmission mère-enfant*».

### 3) Des méthodes agricoles mieux adaptées

Des pratiques agricoles mieux adaptées devraient favoriser la culture de produits nourrissants sans supplément de travail ni de coût pour les personnes vivant avec le VIH. Il s'agit aussi de trouver des cultures qui soient génératrices de revenus. Dans ce contexte, certaines personnes décident de se mettre aux cultures de rente comme le café ou le coton dans l'espoir de pouvoir les vendre vite et de gagner de l'argent rapidement. Mais ces cultures demandent en général beaucoup de travail et ne sont pas des options viables pour des gens qui sont malades ou affaiblis.

Il vaut donc mieux des cultures qui soient faciles à cultiver et rentables à petite échelle (donc cultivables sur de petites exploitations familiales), qui puissent être intégrées à l'alimentation de la famille et qui puissent procurer des revenus. On peut citer à cet égard le haricot de soja, le sésame, le niébé, la patate douce, le taro, la goyave (qui contient six fois plus de vitamine A que l'orange) et bien d'autres encore. Dans l'interview No 2 «*Des méthodes agricoles mieux adaptées*», on trouvera des conseils sur la façon de cultiver ces plantes ou de se procurer les semences ou les plants, de faire la transition avec ce qui est cultivé actuellement

et de déterminer la surface minimale nécessaire. Une des techniques recommandées dans cette interview est la «culture hors sol» ou les micro-jardins. On peut aussi penser à augmenter le rendement des céréales déjà cultivées (maïs, riz, sorgho, mil) sur l'exploitation agricole du paysan malade, les céréales étant la base de l'alimentation partout en Afrique.

Les engrais étant très chers, il est recommandé de réduire les surfaces emblavées et de promouvoir des méthodes gratuites. En voici quelques-unes :

- Utiliser les variétés à pollinisation libre ayant de bonnes qualités de stockage
- Faire la rotation des cultures avec des légumineuses afin d'accroître la fertilité du sol
- Ajouter deux poignées de compost dans chaque trou de semis à la place d'engrais
- Utiliser l'urine de vache diluée comme traitement de couverture
- Faire des cultures intercalaires en utilisant des légumineuses comme le niébé, le pois bambara ou le pois cajan afin d'augmenter la teneur du sol en azote et réduire les adventices
- Planter des *Acacia albida* pour fournir de l'azote et des feuilles de couverture
- Lutter contre les nuisibles des plantes avec des pulvérisations de neem, de tephrosia, etc
- Conserver les semences des plantes les plus productives
- Protéger les céréales emmagasinées avec de la cendre de bois

Enfin on peut penser au petit élevage qui fournira non seulement une source de protéines mais pourra aussi participer à l'amélioration de la fertilité des sols : par exemple, les poulets et les pintades peuvent se nourrir d'adventices et d'insectes nuisibles dans les jardins et les vergers, tout en fournissant par la même occasion de la fumure riche en azote. L'excrément des canards améliorera le contenu nutritionnel de l'eau des étangs, améliorant par la même occasion la croissance des plantes aquatiques et des poissons. Enfin si le paysan décide de se lancer dans l'apiculture, il récoltera non seulement du miel mais ses abeilles permettront la pollinisation de ses arbres fruitiers.

#### **4) Les vergers nutritionnels**

Une des meilleures sources de bonne nutrition pour les gens atteints du VIH/sida est ce qu'on appelle les vergers nutritionnels, qui ne demandent qu'un minimum de travail une fois plantés et établis. Il s'agit d'une idée relativement nouvelle qui est née du constat que les personnes vivant avec le VIH/sida devaient mieux manger qu'ils ne le font pour la plupart d'entre eux, mais sans augmentation des coûts ni du travail. Dans l'interview No 3 «*Les vergers nutritionnels*», la personne interviewée, qui est un ingénieur en techniques agricoles, donne des conseils pratiques pour la création de tels vergers, notamment :

- créer le verger près d'un point d'eau
- profiter des cultures de contre-saison
- planter dès les premières pluies
- protéger les vergers de la divagation des animaux grâce à des clôtures en fil de fer barbelé ou des haies vives faites en pourghère

#### **5) Une bonne nutrition en ville**

En Afrique, il est plus difficile d'avoir une bonne nutrition en ville que dans les villages parce qu'il faut généralement acheter les aliments, ce qui revient cher. Or 50 pour cent des gens en ville ont de faibles revenus.

Voici les catégories de populations urbaines sur lesquelles l'infection VIH/sida aura le plus d'impact sur le plan nutritionnel:

- *De façon modérée* : deux adultes s'occupant d'orphelins, deux adultes s'occupant d'un parent malade, une veuve s'occupant d'orphelins;

- *De façon grave* : un adulte s'occupant d'un parent malade, une grand-mère s'occupant d'orphelins, le chef de famille souffrant d'infections liées au sida;
- *De façon très grave* : une veuve dont le mari est mort du sida et s'occupant des orphelins, une femme s'occupant de son mari/parent malade, des enfants s'occupant d'un parent malade, des orphelins qui se débrouillent seuls.

Il s'agit donc de trouver des solutions qui permettront aux citoyens de s'assurer d'une bonne nutrition à bon marché. A cet égard la création d'un micro-jardin est une solution adéquate. Dans l'interview No 4 «*Une bonne nutrition en ville*», il est recommandé de créer des micro-jardins dans de vieux pneus coupés en 2 avec du substrat de coques d'arachides ou du terreau simple. On peut alors cultiver sans problèmes tomates, carottes, navets, salades, des aliments à haute teneur en vitamines et minéraux. Il suffit de 20 000 francs CFA pour démarrer ce type de micro-jardin qui a le gros avantage de ne pas exiger trop d'efforts physiques.

## 6) Optimiser l'action des médicaments par une bonne nutrition

Les personnes porteuses du VIH/sida sont susceptibles de succomber aux maladies opportunistes car leur immunité naturelle est défaillante. Dans un corps sain il existe comme un réseau interne de petits canaux liés au système sanguin, qui ne sont pas remplis de sang mais d'un liquide transparent dénommé la lymphe. Ces canaux du système immunitaire sont liés au thymus qui se trouve dans la poitrine : le thymus est responsable de la fabrication de cellules spéciales à l'intérieur des globules blancs, qui se comportent comme des « soldats » pour tuer les bactéries, les champignons et les virus nuisibles qui entrent dans le sang en les engouffrant ou en les « dévorant ». Ces cellules spéciales sont stockées dans de petites poches ou nodules qui se trouvent à intervalles réguliers le long de ces canaux, à l'aîne, au cou, aux aisselles et dans d'autres parties du corps. L'un de ces « soldats » est le lymphocyte T appelé aussi « thymocyte » ou encore « cellule T », « T » étant l'abréviation de thymus. Les gens en bonne santé ont normalement entre 900 et 1 600 lymphocytes T par millilitre de sang.

Les lymphocytes T chutent lorsque la malnutrition empêche l'absorption des vitamines et des minéraux, surtout le sélénium, le zinc et la vitamine C. Un travail physique pénible peut également réduire la production de lymphocytes T et bien entendu le VIH tue les lymphocytes. De plus beaucoup de gens en Afrique ont déjà un système immunitaire affaibli à cause d'une malnutrition chronique et insidieuse et aussi d'infections préalables très courantes comme le paludisme, la tuberculose, les parasitoses intestinales qui sont toutes immuno-déprimantes. Une personne dont le système immunitaire est déjà affaibli sera plus facilement contaminée par le virus.

Il est donc capital d'absorber le maximum d'éléments nutritionnels susceptibles de renforcer l'immunité et de compléter l'action des médicaments antirétroviraux. Pour cela, le médecin nutritionniste interviewé dans l'interview No 5 «*Optimiser l'action des médicaments grâce à une bonne nutrition*» fait trois recommandations essentielles:

- Ne pas boire d'alcool qui fragilise le système digestif et empêche l'absorption du zinc et du fer
- Manger des fruits pour les vitamines A et E qui renforcent l'immunité et favorisent la création des cellules de défense
- Eviter de prendre du poids et d'atteindre un état d'obésité qui change l'équilibre normal du corps

## 7) Témoignage d'un séropositif qui se nourrit bien

Dans l'interview No 6 intitulée «*Vivre avec le VIH et bien vivre*», nous entendons le témoignage direct d'un séropositif qui se nourrit bien et qui est très optimiste quant à ses chances de survie. Il attribue sa survie à une discipline de vie très rigoureuse :

- Prise des médicaments à l'heure dite et sans manquer une seule prise
- Nutrition de qualité et très abondante
- Pas d'alcool du tout

- Repos régulier
- Boit beaucoup d'eau

Mais cet optimiste ne cache pas cependant les difficultés qu'il rencontre, notamment sur le plan financier car la nourriture qu'il doit prendre, en qualité et en quantité, revient très cher à sa famille mais il termine par cette déclaration étonnante : «Je ne vais pas mourir du sida. Le VIH c'est comme le palu, on vit avec. Je connais mon virus, mon virus me connaît, il ne peut plus me tuer».

## 8) Règles d'hygiène et de conservation

Il est capital que les personnes séropositives puissent s'approvisionner en nourriture saine car elles seront plus susceptibles de tomber malades si leurs aliments sont contaminés. Comment y parvenir ? L'interview No 7 «**Règles indispensables de conservation et d'hygiène nutritionnelle**» donne des conseils dans ce sens. Il faut d'abord respecter les règles d'hygiène dans la préparation de la nourriture:

- Se laver toujours les mains avec du savon avant de préparer la nourriture, de manger et après avoir utilisé les toilettes
- Maintenir propres les surfaces où les aliments sont préparés et utiliser des ustensiles propres pour préparer et servir les aliments
- Bien cuire les aliments
- Eviter les contacts entre les aliments crus et les aliments préparés
- Eviter de stocker les aliments préparés dans des endroits chauds
- Laver les fruits crus et les légumes dans de l'eau bouillie/stérilisée avant de les servir
- Boire seulement de l'eau propre (bouillie ou filtrée)
- Utiliser des verres et des tasses propres et ne jamais utiliser des bouteilles pour alimenter les bébés
- Protéger les aliments des insectes, rongeurs et autres animaux

Il convient également d'assainir au maximum le milieu ambiant : certains produits comme les pesticides ou l'amiante (contenue dans certaines tôles ondulées) non seulement polluent l'air, l'eau et les aliments mais attaquent aussi les lymphocytes T et diminuent l'immunité. Il faut donc éviter d'utiliser des pesticides en adoptant des pratiques culturales et une gestion des nuisibles qui s'appuient sur des méthodes naturelles et non chimiques, donc biologiques.

De plus l'exposition à la fumée dans un lieu confiné doit être réduite au minimum : la fumée est en effet tout à fait déconseillée aux séropositifs car elle est susceptible d'endommager la protection immunitaire des poumons. Il s'agit donc non seulement d'avoir des cuisines bien aérées mais surtout de ne pas fumer de tabac : la fumée de cigarette pourrait en effet <sup>2</sup> réduire le pourcentage et le nombre absolu de cellules T4 et T8 présentes dans le liquide broncho-alvéolaire, ce qui pourrait causer par ricochet une diminution des défenses immunitaires des poumons contre les pathogènes infectieux. Il est aussi indispensable d'enfouir les déchets en plastique au lieu de les brûler car leurs fumées sont particulièrement toxiques.

## 9) le VIH, l'allaitement maternel et la transmission mère-enfant

Toute la problématique de l'allaitement maternel et de la transmission du VIH de la mère vers l'enfant est un domaine qui est très controversé car il oppose les partisans de l'allaitement maternel qui stigmatisent l'emploi du lait industriel et beaucoup de médecins et chercheurs qui, tout en étant convaincus du bien-fondé de l'allaitement maternel, font remarquer que le virus est présent dans le lait et peut donc être transmis au bébé. D'après l'UNICEF, lorsqu'une femme séropositive se retrouve enceinte, il y a 35 pour cent de chances qu'elle transmette le virus à son enfant si elle ne prend pas les précautions nécessaires. Ces précautions sont un

---

<sup>2</sup> Etude parue dans le numéro de novembre 98 de la revue scientifique «**American Journal of Respiratory Critical Care**»,

traitement d'AZT d'un mois pendant les dernières semaines de la grossesse ou une dose unique d'un autre médicament appelé Névirapine pendant l'accouchement, suivie d'une dose unique administrée au nouveau-né dans les 72 heures qui suivent la naissance. Ce traitement coûte près de 10 dollars. Chaque année, plus de 700 000 enfants deviennent séropositifs par transmission du virus de la mère à l'enfant. Entre 15 à 20 pour cent des enfants sont infectés pendant la grossesse, 50 pour cent pendant l'accouchement et 33 pour cent pendant l'allaitement maternel.

Dans l'interview No 9 «*Le lait maternel exclusif demeure le meilleur aliment pour l'enfant*», le médecin interviewé pose très clairement le dilemme des mères séropositives qui n'ont qu'un accès limité à l'eau potable, ce qui est très courant dans les zones rurales d'Afrique : contaminer leurs bébés ou ne pas donner le sein. Si la mère utilise de l'eau contaminée pour diluer le lait en poudre ou si le biberon n'est pas parfaitement propre, son enfant risque la diarrhée, la déshydratation et la mort. On sait que pendant les deux premiers mois, un nourrisson nourri artificiellement court six fois plus de risques qu'un bébé nourri au sein de succomber à la diarrhée ou à des infections, notamment respiratoires. Si elle donne le sein, elle risque de lui transmettre le VIH. De leur côté L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'UNICEF recommandent aux mères infectées par le VIH d'éviter l'allaitement au sein lorsqu'une alimentation de remplacement est acceptable, possible, d'un coût abordable, durable et sûre. Mais pour la plupart des mères de la région, ces conditions sont rarement remplies.

Comme l'explique la personne interviewée, certaines stratégies visent donc à minimiser le risque de contamination par le VIH : raccourcissement de la durée de l'allaitement maternel à quatre mois, allaitement exclusif sans eau ni jus de fruit, prévention et traitement immédiat des infections aux seins ou des plaies et inflammations de la muqueuse de la bouche du nourrisson.

Dans l'interview No 8 «*Importance des vitamines dans la réduction de la transmission mère-enfant*», il est fait état de certaines recherches<sup>3</sup> selon lesquelles les vitamines prises en quantité suffisante pourraient avoir un effet de réduction de la transmission mère-enfant car les vitamines renforcent les réponses immunitaires des séropositifs. De plus des découvertes récentes prouvent que la carence en vitamine A fragilise le placenta qui n'agit plus comme barrière et favorise donc la transmission in utero du virus. Il est à noter toutefois que cet ensemble de vitamines (A, les vitamines du groupe B, les vitamines C et E sans oublier le fer, le zinc, le magnésium et le sélénium) ne peut avoir qu'un effet partiel de réduction et doit être associé aux antirétroviraux. Mais comme le reconnaît le médecin interviewé, il est difficile de se procurer tous ces éléments dans le contexte de dénuement économique et de pauvreté qui règne en Afrique et également dans une situation alimentaire qui reste de toute façon un contexte de carence plus ou moins généralisé.

## **10) Des plantes qui ne guérissent pas mais qui donnent du tonus**

En Afrique, certains tradi-praticiens affirment pouvoir guérir le sida. Ces affirmations demeurent fantaisistes et sont dangereuses car elles donnent de faux espoirs aux personnes touchées par le virus et à leurs familles. Il est donc important de réitérer que jusqu'à présent aucune plante médicinale n'a pu soigner le VIH/sida. En revanche, il existe plusieurs plantes qui donnent du tonus grâce à un fort apport en vitamines et qui pourraient même contribuer à renforcer les capacités immunitaires de l'organisme. Dans les deux interviews de cette série, «*Le Moringa, une plante qui donne du tonus aux séropositif*» et «*Le gel d'aloès renforce l'immunité des séropositifs*», il est question de telles plantes, le *Moringa olifeira* et l'*Aloè vera*.

---

<sup>3</sup> Une étude du Dr. Karen Beckerman, obstétricienne à San Francisco, citée par la revue "Protocoles" août/septembre 98, bulletin d'information d'Act-Up Paris sur les essais cliniques

Le Moringa est une «plante de vie» car elle donne du tonus. Sa culture est très facile et toutes les parties de la plante sont utilisables. Elle peut être réduite en poudre et rajoutée aux sauces, elle peut être mangée en salade, réduite en sirop ou bue sous forme de thé. Le Moringa est utilisé traditionnellement pour faire des clôtures mais c'est grâce à des recherches effectuées par le Peace Corps que les propriétés tonifiantes du Moringa ont été découvertes. A l'heure actuelle, Médecins du Monde favorise l'utilisation du Moringa et il est possible de s'en procurer des semences auprès de cette organisation.

La substance gélatineuse de l'aloès qui se trouve dans les feuilles est utilisée pour traiter les affections cutanées associées au VIH et aux médicaments anti-VIH. Pour ce qui est des traitements internes, on peut s'en servir pour stimuler le système digestif souvent très fragilisé par la présence du VIH. La présence de vitamines dans ce gel renforce aussi le système immunitaire de l'individu. De plus, d'après certaines études faites en laboratoire et sur des animaux, l'acemannan, un sucre contenu dans le gel d'*Aloe vera*, stimulerait bel et bien les défenses immunitaires du sujet. De là à dire que l'aloès peut guérir le VIH, il n'y a qu'un pas que certains ont franchi ... à leurs risques et périls, tel ce médecin américain qui a été condamné à quatre ans d'emprisonnement et 22 000 dollars d'amende pour avoir affirmé que l'*Aloe vera* pouvait être utilisé pour le traitement du cancer et du sida.

## **Comment utiliser cette série d'émissions**

Comme toujours, les interviews que nous vous proposons ne sont que des exemples de ce qui se fait dans certains pays et de certains aspects de la question mais la série n'est pas exhaustive. Nous vous recommandons donc de compléter ces interviews par des informations plus spécifiques à votre contexte local ou par d'autres interviews ou débats sur certains aspects qui peuvent ne pas être traités ici.

- **L'alimentation équilibrée**

Il serait utile à vos auditeurs d'utiliser l'interview proposée dans cette série comme point de départ d'interviews complémentaires portant sur certains aspects de la nutrition et surtout de la malnutrition dans votre pays. La malnutrition n'est pas la famine et une personne peut vivre, ou survivre, très longtemps avec une malnutrition chronique et insidieuse : cela serait en fait le cas de pratiquement la moitié de la population africaine qui souffre de nombreuses carences, surtout en vitamines et minéraux. Ces carences sont très graves mais ne provoquent pas la mort donc elles sont souvent ignorées. C'est le cas de la vitamine A qui est une vitamine antifatigue et anti-infectieuse, qui permet la vision crépusculaire et dont la carence peut entraîner la cécité. Il y a aussi la carence en iode qui est encore très courante en Afrique, malgré les programmes d'iodisation du sel de commerce, et qui provoque les goitres et un retard mental. L'interview d'un nutritionniste ou d'un médecin spécialisé pourrait informer vos auditeurs sur l'importance des vitamines et les fonctions essentielles qu'elles remplissent dans l'organisme. Pour préparer votre interview vous pouvez vous référer au site web suivant:

<http://www.caducee.net/Espace/nutrition.asp#aliments> ou encore:

<http://www.medecine-et-sante.com/nutrition/lesvitamines.html>

Pour ce qui est des aliments dans lesquels on peut trouver les différents éléments nécessaires à une bonne nutrition, nous vous suggérons, plutôt que de dresser de longues listes qui seraient très ennuyeuses à écouter et pas très radiophoniques, de créer un spot journalier avec une recette particulièrement riche en tel ou tel élément ou telle ou telle vitamine : la recette pourra intéresser les auditrices et les informer en même temps. Il conviendrait de diffuser le spot à une heure où les femmes peuvent écouter la radio et pas au moment où elles sont occupées par les travaux des champs!

- **Des méthodes agricoles mieux adaptées**

L'interview que nous vous proposons sur ce sujet mentionne certaines techniques qui permettent la culture de produits nourrissants sans supplément de travail ni de coût. Ces techniques s'appliquent surtout aux légumes et aux produits maraîchers. Pourquoi ne pas inviter un agronome en studio qui pourrait décrire certaines techniques beaucoup plus en détail comme la rotation des cultures ou les cultures intercalaires. Les interviews techniques seraient certainement intéressantes pour les auditeurs et en invitant deux agronomes pour un débat en studio, vous pourriez même organiser un dialogue qui pèserait le pour et le contre des techniques discutées. Il serait même possible d'envisager des questions d'auditeurs posées au téléphone qui rendraient le sujet encore plus vivant.

- **Les vergers nutritionnels et la bonne nutrition en ville**

Ces deux sujets peuvent en fait être traités en même temps lors de la diffusion car les vergers traditionnels et les micro-jardins ont le même but : trouver des solutions qui permettront d'assurer une bonne nutrition sans supplément de travail ni de coûts. L'accent doit être mis ici sur le fait qu'il s'agit d'obtenir des aliments faciles à cultiver mais hautement caloriques. Il serait intéressant d'inviter un paysan qui a déjà cultivé un micro-jardin ou un verger nutritionnel et de recueillir son témoignage sur les avantages qu'il en retire, les cultures qu'il a choisies et pourquoi, la manière dont s'est opérée la transition avec ce qu'il cultivait avant, les difficultés qu'il rencontre, le

coût initial et les conseils qu'il peut donner à ceux qui voudraient se lancer dans ce genre d'aventures ... En choisissant d'interroger une personne séropositive et qui a donc dû changer sa façon de vivre, vous pourriez considérablement renforcer l'impact de l'interview.

- **Optimiser l'action des médicaments par une bonne nutrition**

L'interview proposée pour ce sujet, qui explique rapidement comment le système immunitaire marche dans notre corps, peut être le point de départ d'une discussion en studio ou d'une interview complémentaire sur toute la question de l'immunité : les nouvelles découvertes en matière de fonctionnement de nos cellules mais surtout les progrès accomplis en matière d'antirétroviraux. S'il vous est possible de trouver un médecin qui puisse expliquer de façon simple les diverses façons dont ces médicaments marchent, ce que sont les enzymes sur lesquels les antirétroviraux agissent, les progrès accomplis depuis la découverte de l'AZT (la première trithérapie) en 1987, il y a donc 20 ans, ceci ferait une émission scientifique intéressante qui compléterait l'interview proposée. Ce qui est capital dans la façon d'utiliser cette interview, c'est de montrer que tous les traitements chimiques DOIVENT aller de pair avec une bonne nutrition.

- **Témoignage d'un séropositif qui se nourrit bien**

Il convient ici de rappeler ce que montrent les statistiques de l'OMS, à savoir que de façon globale, plus de 80 pour cent des personnes séropositives de par le monde ne développent pas le sida. L'interview qui vous est proposée ici va dans ce sens, elle est très optimiste et le séropositif qui parle est sûr de sa survie grâce, en partie du moins, aux bonnes habitudes alimentaires qu'il a développées. Bien entendu ce n'est pas toujours le cas et beaucoup de gens se découragent quand ils apprennent qu'ils sont séropositifs car ils sont persuadés qu'ils vont mourir. Donc ils ne mangent presque plus ou très mal. Alors pourquoi ne pas interviewer quelqu'un qui puisse vous parler des obstacles à une bonne nutrition et les réfuter un à un. Voilà quelques suggestions :

- **Manque de temps pour préparer les aliments**

- Laissez tremper des 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 à grande valeur nutritive, tels que les arachides et les haricots

- **En général, les aliments recommandés ne sont pas cultivés**

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

- **Les plantes sont saisonnières**

- Stockez les aliments après une bonne récolte

- **Personne ne peut vous aider à acheter et à préparer les aliments**

- Faites appel aux groupes de bénévoles et aux associations de séropositifs

- **Si vous avez des symptômes qui réduisent l'appétit ou provoquent des malaises au moment de manger**

- Prenez des médicaments anti nauséux
- Prenez de petites quantités d'aliments 5 à 6 fois par jour ou toutes les 2 heures
- Les bananes, les bouillies et les purées sont simples à manger

- **Règles d'hygiène et de conservation**

L'interview qui vous est proposée est assez complète concernant les mesures

d'hygiène et la façon de préparer et de conserver les aliments pour éviter la contamination. Le seul autre aspect qui mériterait d'être ajouté (lors d'une interview complémentaire ou simplement par un chapeau plus long avant la diffusion de l'interview ou encore par une conclusion en studio après diffusion), c'est le moyen d'assurer un approvisionnement régulier en nourriture : si la source d'aliments est irrégulière et dépend de la saison (par exemple il peut y avoir de graves carences en vitamines en période de soudure à cause du manque de légumes verts, salades, fruits ...), le séropositif aura plus de chances de développer un état de malnutrition. On peut donc rappeler certains moyens de conserver et de stocker les récoltes et parler des méthodes de conservation et de stockage. Pour les céréales : banques de céréales, utilisation de la cendre, etc.; pour les fruits : séchage des bananes ou des mangues par exemple; pour les protéines : fumage du poisson; pour les noix et les légumineuses : stockage en magasins secs, bien aérés. Il conviendra également de parler des coûts et de rechercher s'il existe des initiatives communautaires.

- **Le VIH, l'allaitement maternel et la transmission mère-enfant**

Comme nous l'avons vu, ce sujet prête à controverse et il faut être prudent dans ce que l'on affirme, mais c'est un sujet idéal pour un débat en studio qu'il faudra cependant diriger avec doigté et habileté et qui exigera un certain nombre de recherches préliminaires pour savoir de quoi on parle car même les experts ne s'entendent pas entre eux. Le mieux serait donc d'inviter trois ou quatre spécialistes et de faire le point avec eux sur les dernières recherches en date, et de leur demander les meilleurs conseils : quels sont les besoins particuliers des femmes enceintes et allaitantes en fait de minéraux et vitamines (calcium, fer, sélénium, zinc), comment donner le sein, etc.

- **Des plantes qui ne guérissent pas mais qui donnent du tonus**

Dans les deux interviews que nous vous proposons sur ce sujet, il est question du Moringa et de l'aloès. Il est possible qu'il existe d'autres plantes tonifiantes équivalentes, mais soyez vigilant de ne pas parler de plantes médicinales. Nous vous déconseillons d'inviter des tradi-praticiens qui affirment pouvoir venir à bout du VIH ; il faut éviter à tout prix de donner de faux espoirs aux auditeurs. Veillez à parler des vertus *nutritionnelles* des plantes et non de leurs capacités médicinales.

## **Autres aspects non couverts dans cette série**

- **Les traitements antirétroviraux et la nutrition.**  
Bien que plusieurs interviews mentionnent les traitements antirétroviraux, il n'est pas indiqué avec précision quels types d'aliments doivent être associés avec quels médicaments, à quel moment et en quelle quantité. En fait ce sujet est très délicat et relève plutôt de conseils médicaux individuels.
- **Accès au crédit**  
Ce sujet n'est pas traité dans cette série d'émissions mais pourrait être rajouté car il a des rapports importants avec le thème dont il est question. En effet de nombreuses personnes affectées par le VIH/SIDA sont des paysans. Or on sait que dans les zones rurales, l'accès au crédit est essentiel pour acheter les intrants et les semences de bonne qualité. Or pour des personnes atteintes de VIH/SIDA, une maladie incurable, le fait d'obtenir des crédits, qui par essence table sur l'avenir, constitue un problème. Inviter un ou plusieurs paysans à parler de leur expérience pourrait être intéressant, à condition bien entendu qu'ils acceptent que leur condition soit rendue publique.
- **Le genre et la santé de l'enfant**  
La série parle à deux reprises du lait maternel et du dilemme qui se présente aux mères séropositives à savoir nourrir leur enfant au sein et ne pas leur transmettre le virus mais ce qui n'est pas exploré à fonds dans cette série sont toutes les affirmations contradictoires ou derniers résultats de la recherche concernant le lien entre la santé de la mère et celle de l'enfant. La aussi, il s'agit d'être prudent car il ne faut pas donner de faux espoirs aux auditeurs.
- **Prévoir pour l'avenir**  
Les parents séropositifs, se sachant atteints d'une maladie incurable, ont souvent le désir de planifier l'avenir de leurs enfants surtout sur le plan financier et sur le plan de soutien émotionnel après leur mort. Mais dans la pratique ces questions ne sont jamais discutées car l'infection est encore entourée de secret et de honte. Ce sujet pourrait être traité avec un psychologue par exemple.
- **Les plantes médicinales**  
Comme nous l'avons dit au début de cette série, nous avons évité sciemment ce sujet car les affirmations selon lesquelles certaines plantes peuvent guérir le Sida sont dangereuses et jusqu'à présent non prouvées. Par contre nous avons parlé de certaines plantes qui peuvent être bénéfiques sur le plan nutritionnel comme le Moringa et l'Aloès.

## **Sites Web pour compléments d'informations**

Le CATIE est une association canadienne qui donne toutes sortes de conseils aux séropositifs. Leur site est très bien fait et très complet car il couvre tous les aspects nutritionnels, médicaux et psychologiques de l'infection.

*<http://www.catie.ca>*

Le site de l'ONUSIDA est énorme et fait état de tout ce qu'il y a lieu de connaître sur l'infection. Il comporte de nombreuses sections et c'est un bon départ pour commencer des recherches. Il propose de nombreux liens très utiles.

*<http://www.unaids.org>*

## **Bibliographie CTA**

Si vous appartenez au réseau de journalistes radio du CTA, vous pouvez recevoir gratuitement les livres de notre catalogue. Pour des informations complémentaires, renseignez vous auprès de [radio@cta.int](mailto:radio@cta.int)

**How to live positively: A practical manual for facilitating community action in HIV/AIDS-affected areas.** A se procurer auprès du CTA: 1308

**How to live positively (CD-ROM).** A se procurer auprès du CTA: 1309

**Comment vivre positivement: Un manuel pratique pour faciliter l'action communautaire dans les zones affectées par le VIH/SIDA.** A se procurer auprès du CTA: 1310

**Comment vivre positivement (CD-ROM).** A se procurer auprès du CTA: 1311

**Role of information and communication tools in food and nutrition security in ACP countries/Le rôle des outils d'information et de communication dans la sécurité alimentaire et nutritionnelle dans les pays ACP (CD-ROM).** A se procurer auprès du CTA: 1271

## **Bibliographie**

**Guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA,** par Diana Johansen – Octobre 2007

Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE)

505-555, rue Richmond Ouest, Toronto (Ontario) M5V 3B1 Canada

**Comment vivre positivement: un manuel pratique pour faciliter l'action communautaire dans les zones affectées par le VIH/SIDA,** par Sam L. J. Page et Fortunate Nyakanda, 2006. – CABI Bioscience 2006

A télécharger sur <http://www.CABI-Bioscience.org>

**Manger et bien vivre avec le VIH/SIDA,** Regional Centre for Quality Healthy Care (RCQHC) Kampala – Version française financée par l'USAID – Kigali

A télécharger sur [http://www.fantaproject.org/downloads/pdfs/RK\\_FlipChart\\_French.pdf](http://www.fantaproject.org/downloads/pdfs/RK_FlipChart_French.pdf)

**Nouvelles perspectives sur le risque de transmission du VIH via l'allaitement,** David Crowe, George Kent, Pamela Morrison, Ted Greiner. Anotherlook Position Papers, December, 2006

A télécharger sur <http://www.anotherlook.org/papers/g/french.pdf>

**Immunité naturelle: alimentation et sida,** de Noboru Muramoto et Thierry Piélat – Novembre 1998 - Guy Trédaniel éditeur

**Vivre au mieux avec le VIH/SIDA. Un manuel sur les soins et le soutien nutritionnels à l'usage des personnes vivant avec le VIH/SIDA -** FAO Rome, 2003 - TC/D/Y4168/F

**Nutrition et VIH/SIDA,** Rapport de l'OMS – Mai 2005

[http://www.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB116/B116\\_12-fr.pdf](http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB116/B116_12-fr.pdf)

## **Contact utile**

Federation d'Afrique Central des Associations des Personnes Handicapés (FACAPH) -  
Cameroon

Address

BP 30515, Biyem-Assi

Yaounde

Cameroon

Tel : 00 237 2317 690

Fax : 00 237 221 873

E-mail : [facaph@camnet.cm](mailto:facaph@camnet.cm) / [facaph2002@yahoo.fr](mailto:facaph2002@yahoo.fr)

Mr. Mathias Nkurunziza Rakotozafy

Council of Anglican Provinces in Africa (CAPA)

HIV/AIDS/TB/Malaria Programme

Burundi

Email : [peab@cbinf.com](mailto:peab@cbinf.com)

Mr. Albert Baliesima

Council of Anglican Provinces in Africa (CAPA)

HIV/AIDS/TB/Malaria Programme

DRC Congo

Email : [baliesima@yahoo.com](mailto:baliesima@yahoo.com)

## CTA

### *Programme de radio rurale - 07/6*

#### **Nutrition et VIH/sida**

- |  |             |
|--|-------------|
| <b>1- Une alimentation équilibrée, la clé de la santé</b>  | <b>5'53</b> |
| Une alimentation équilibrée est une alimentation qui contient vitamines, minéraux et les trois groupes d'aliments essentiels (protides, lipides et glucides) en quantité suffisante. |             |
| <b>2- Des méthodes agricoles mieux adaptées</b>  | <b>5'23</b> |
| Ces méthodes peuvent favoriser la culture de produits nourrissants sans supplément de travail ni de coût.  |             |
| <b>3- Les vergers nutritionnels</b>  | <b>4'02</b> |
| La création de «vergers nutritionnels» demande un minimum de travail et procure à bon marché vitamines et nutriments.  |             |
| <b>4- Une bonne nutrition en ville: souvent un tour de force!</b>  | <b>6'24</b> |
| Acheter les aliments revient cher en ville et il faut trouver des solutions alternatives comme les micro-jardins.  |             |
| <b>5- Optimiser l'action des médicaments grâce à une bonne nutrition</b>   | <b>5'57</b> |
| Pour renforcer l'immunité défaillante des personnes infectées et optimiser l'efficacité des antirétroviraux, certains éléments nutritionnels sont indispensables.                    |             |
| <b>6- Vivre avec le VIH et bien vivre</b>  | <b>7'07</b> |
| Le témoignage d'une personne vivant avec le VIH et qui attribue sa survie en grande partie à une bonne nutrition.  |             |
| <b>7- Règles indispensables de conservation et d'hygiène nutritionnelle</b>  | <b>4'02</b> |
| Pour éviter toute contamination alimentaire qui affaiblirait encore plus l'organisme, il faut respecter les règles d'hygiène et ne pas utiliser de pesticides.                       |             |
| <b>8- Importance des vitamines dans la réduction de la transmission mère-enfant</b>  | <b>5'12</b> |
| La prise de vitamines permettrait de renforcer le système immunitaire de la mère et de réduire la transmission du virus de la mère vers l'enfant.                                    |             |
| <b>9- Le lait maternel exclusif demeure le meilleur aliment pour l'enfant</b>  | <b>3'37</b> |
| Même en présence du VIH/sida, l'allaitement maternel est toujours possible mais à condition de respecter certaines précautions.  |             |
| <b>10- Le Moringa, une plante qui donne du tonus aux séropositifs</b>  | <b>2'40</b> |
| Une plante qui ne guérit pas mais donne de la force et du tonus et qui présente de multiples usages nutritionnels.   |             |
| <b>11- Le gel d'aloès renforce l'immunité des séropositifs</b>   | <b>2'56</b> |
| Une autre plante qui ne guérit pas mais qui stimule le système digestif souvent très fragilisé par la présence du VIH.   |             |

## Nutrition et VIH/sida

### *Une alimentation équilibrée, la clé de la santé*

#### CHAPEAU

Une bonne nutrition ne veut pas simplement dire avoir accès à assez de nourriture pour ne pas avoir faim. Cela implique d'avoir une alimentation équilibrée et variée qui apporte des vitamines, des minéraux et les trois groupes d'aliments essentiels (protides, lipides et glucides) en quantité suffisante et de façon régulière. Ces principes s'appliquent aux personnes vivant avec le VIH mais aussi à tout un chacun. C'est ce que nous explique le Docteur Chantal BIAN, spécialiste du VIH au Cameroun en tant que secrétaire générale de l'association PETAO, ou Programme d'éducation thérapeutique et d'aide à l'observance. Elle répond aux questions de Charles N'Forgang.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «Une alimentation équilibrée c'est une alimentation qui contient ...»

FIN DE LA BANDE: «... une alimentation sans fruits, c'est vraiment un problème.»

DURÉE DE LA BANDE: 5'53

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

**Bian** Une alimentation équilibrée, c'est une alimentation qui contient les grandes classes d'aliments c'est-à-dire des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.

**N'Forgang** *Le minimum requis pour une alimentation équilibrée est-il généralement respecté par nous autres africains?*

**Bian** Disons que nous avons une alimentation de base ou nous avons des minimums mais en général ce qui nous manque dans l'alimentation c'est les protéines, les vitamines et les minéraux. Nous n'avons pas de problèmes avec les glucides et avec les lipides généralement mais les protéines et les vitamines et les minéraux nous posent problème.

**N'Forgang** *Ok, nous allons nous intéresser davantage aux aliments riches en protéines et en vitamine C et E. Quels sont les aliments qu'on retrouve dans nos villages et dans les marchés africains et qui sont riches en protéines et en vitamines?*

**Bian** D'abord pour les protéines, c'est ce qui nous manque effectivement le plus souvent, je l'ai déjà dit; les protéines sont contenues dans la viande, le poisson et les œufs principalement, c'est-à-dire ce sont les sources les plus riches en protéines. Mais il y a aussi d'autres éléments, il y a des protéines dans les haricots, il y a des protéines dans les arachides. Il y a des protéines dans les chenilles par exemple, les sauterelles... il y a le soja, il y a le lait aussi. Maintenant concernant les vitamines et les minéraux, la vitamine E est une vitamine qui est importante pour tout ce qui concerne le renforcement du système immunitaire, la vitamine C aussi ... Alors la vitamine C, elle est contenue principalement dans les agrumes donc les oranges, les pamplemousses, les mandarines et les citrons ... contiennent beaucoup de vitamine C mais il y a aussi d'autres sources ... les pommes de terres, les goyaves... Enfin la particularité de la vitamine C c'est surtout que très souvent elle est détruite par la chaleur donc la manière dont on va consommer ces aliments va peut être changer la teneur en vitamine C de ces aliments. Donc quand on fait une cuisson des aliments qui sont susceptibles

de contenir de la vitamine C, cette cuisson doit être rapide de manière à garder la valeur nutritive de ces aliments. La vitamine E, elle, est particulièrement importante pour la peau, les muqueuses comme par exemple les poumons, l'intestin ... et vous savez qu'il y a certaines maladies pour lesquelles les poumons et les intestins vont être des zones qui vont être fragilisées; donc il est important dans ce cas-là d'avoir un bon rapport en vitamine E et la vitamine E, on va en trouver dans les jaunes d'œufs, dans les légumes à feuilles vertes et on trouve aussi d'ailleurs dans ces légumes-là d'autres vitamines, particulièrement les vitamines B qui sont aussi importantes.

**N'Forgang** *On compte davantage dans nos sociétés de personnes qui vivent avec le virus du sida ou encore des personnes séropositives, est-ce que ces personnes ont autant besoin de protéines ou encore de vitamines et dans quelle proportion?*

**Bian** Bien entendu! Dès qu'on est porteur du VIH, il y a déjà une augmentation d'environ 10 pour cent des besoins énergétiques et caloriques et ensuite lorsqu'on arrive à la phase où on a des symptômes c'est-à-dire où la maladie commence à s'extérioriser, là les besoins augmentent de 20 à 30 pour cent. Qui plus est, une bonne alimentation va favoriser l'action des éventuels médicaments qu'on va devoir donner, c'est-à-dire que ça va optimiser l'action du traitement.

**N'Forgang** *Oui, l'alimentation d'une personne qui vit avec le VIH est-elle différente de celle d'une personne ordinaire ou doit-elle être plus renforcée que celle d'une personne ordinaire?*

**Bian** Elle est différente dans la mesure où elle doit être meilleure, c'est-à-dire qu'on doit faire plus attention. Elle n'est pas différente dans le contenu en tant que tel, c'est-à-dire que c'est une amélioration de ce qu'il faut pour une personne normale; donc il faut donner plus de protéines, plus de vitamines, plus de minéraux et qui plus est, fractionner les prises, c'est-à-dire que la personne qui vit avec le VIH a très souvent une baisse de l'appétit et dans ce cas-là il faut donc fractionner les repas, avoir plusieurs repas et même des collations entre les deux ou au moins trois repas par jour et entre les trois repas, avoir des petites collations de manière à augmenter chaque fois que c'est possible l'apport nutritionnel de cette personne. Mais à la base la nourriture n'est pas, je dirais, différente, c'est la même chose, simplement on en met ... on fait attention à la qualité et on en met plus.

**N'Forgang** *Oui, doit-on penser que ces aliments ont la même valeur nutritive? C'est-à-dire vous avez parlé ... est-ce que toutes les protéines ont la même valeur nutritive?*

**Bian** L'apport protéinique le plus important se fait dans les viandes, les poissons et les œufs mais il y a d'autres aliments qui apportent des protéines, seulement la quantité de protéines qu'elles vont amener ne sera pas aussi importante que dans les trois premiers que j'ai cités. On va avoir plus de protéines dans la viande et moins de protéines dans les sauterelles dont je parlais tout à l'heure. On va avoir plus de vitamine C dans les oranges et un peu moins de vitamine C dans la goyave ou dans la papaye. Donc le conseil qu'on pourrait donner c'est de prendre - ce sont les conseils de l'OMS d'ailleurs pour une alimentation saine et équilibrée - cinq fruits et légumes différents chaque jour.

**N'Forgang** *Il y a des régions en Afrique où on trouverait difficilement les aliments que vous avez évoqués tout à l'heure. Dans ce cas on peut les remplacer par quoi?*

**Bian**

C'est très difficile de remplacer les fruits. Il est vraiment nécessaire d'avoir des fruits dans son alimentation. Si on n'a pas de fruits, on peut à la limite avoir des légumes mais vraiment, je crois que quelle que soit la région où on se trouve, on a peut-être quand même la possibilité d'accéder à certains fruits : il y a des fruits secs, par exemple les dattes, les noix qui peuvent éventuellement, pour certaines catégories de vitamines, être utilisées mais c'est très difficile, une alimentation sans fruits, c'est vraiment un problème.  
*Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Des méthodes agricoles mieux adaptées pour éviter du travail supplémentaire et générer des revenus*

CHAPEAU

Des pratiques agricoles mieux adaptées peuvent favoriser la culture de produits nourrissants sans supplément de travail ni de coût. Il est également important pour les personnes infectées par le VIH de trouver des cultures qui soient génératrices de revenus. A cet égard les cultures de rente comme le café ou le coton ne conviennent pas aux personnes vivant avec le VIH car elles exigent beaucoup de travail et d'investissements. En revanche les cultures maraîchères et de légumes sont parfaitement adaptées, comme l'affirme le Docteur Françoise Komlan, agronome, spécialiste des cultures maraîchères à l'INRAB, l'Institut national de recherche agronomique du Bénin, au micro de Félix Houinsou.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «Certains types de légumes sont dans une certaine mesure faciles à cultiver ...»

FIN DE LA BANDE : « ... mettre l'accent sur des produits biologiques qui les maintiendront plus en forme.»

DURÉE DE LA BANDE : 5'23

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

### Transcription

**Komlan** Certains types de légumes sont dans une certaine mesure faciles à cultiver, très rentables surtout pendant une certaine période de l'année et peuvent se faire sur de petites superficies, surtout les légumes à cycle court cultivés pendant la période sèche et fraîche comme l'amarante, la laitue, la célosie; mais on peut aussi cultiver des légumes à cycle moyen à long qui sont rares dans les zones chaudes et humides pendant la période sèche : il s'agit de la tomate, du piment, du gombo, etc.

**Houinsou** *Pour aider ces paysans, est-ce qu'il existe des méthodes agricoles mieux adaptées pour ces cultures?*

**Komlan** Oui. On peut par exemple faire des cultures hors-sol appelées dans notre jargon les «micro-jardins». Ce sont des cultures qui se font dans des bacs en bois ou dans des pots ou dans des récipients de récupération. Il existe aussi des «cultures de case» ou des jardins familiaux qui offrent la possibilité de cultiver des légumes traditionnels comme le Vernonia ou feuilles amères, avec les différents types de basilic qui ont non seulement des qualités nutritionnelles mais aussi médicinales. On peut aussi cultiver le gombo, la tomate et le piment qui sont des légumes de grande consommation. L'entretien de ces cultures est facile : en micro-jardin, on utilise très peu d'eau et le récipient d'arrosage est la bouteille vide d'eau minérale qui sert de jauge. Pour les cultures de case, on peut utiliser les eaux usées de cuisine en évitant les eaux chargées de graisse ou les eaux de lessive. La cendre peut être utilisée comme fertilisant mais aussi comme insecticide. Pour les micro-jardins, les fertilisants sont spécifiques et les personnes malades peuvent s'investir dans la vente de ces fertilisants en partenariat avec les distributeurs d'intrants. On peut utiliser aussi du compost qui est très conseillé en culture de case. Les ordures ménagères, triées, peuvent être déposées dans les bacs aménagés dans l'arrière cour de la maison. Ces ordures doivent être aérées et arrosées régulièrement, une fois tous les 15 jours pour faciliter leur décomposition. Au bout d'un à deux mois on peut

les utiliser comme fertilisants. Ce compost peut être enrichi par les déjections animales s'il y a dans la maison un petit élevage de poulets, de lapins ou de petits ruminants.

**Houinsou** *Avec toute cette liste, vous n'avez pas de conseils particuliers à donner à ces paysans pour la mise en application de ces méthodes?*

**Komlan** Oui par rapport aux conseils particuliers, je souhaiterais que les producteurs s'adonnent aux cultures de grande consommation pour que la vente du surplus soit facile à partir de la maison ou des marchés de quartier. Ils doivent éviter de faire les mêmes cultures toute l'année sur les mêmes parcelles pour diminuer la pression des insectes et des maladies. On parle donc de rotation culturale dans notre jargon et les cultures de «piémont», de tomate ou de morelle doivent être suivies de cultures d'amarante, de basilic ou de Vernonia.

**Houinsou** *Alors, ce que je voudrais savoir, est-ce que c'est possible pour le paysan de faire la transition avec ce qu'il cultive actuellement?*

**Komlan** Oui, en principe oui. Il faut que cette transition soit progressive sinon c'est bien possible.

**Houinsou** *Comment s'opère cette transition et surtout quelle surface de terres minimum est nécessaire pour la faire?*

**Komlan** De mon point de vue, il faudra d'abord diminuer les superficies emblavées habituellement par le producteur. Pour les cultures vivrières, il ne faut pas qu'il dépasse le quart d'hectare. Il faut qu'il réfléchisse aussi à remplacer ses cultures par des cultures fruitières en mettant comme cultures intercalaires, pour les premières années, des légumineuses comme le soja. Le soja prend actuellement de la valeur dans nos pays et il peut rentrer dans l'alimentation du malade mais il peut aussi être vendu car il est utilisé beaucoup dans les farines pour bébés et dans les provendes. Je proposerais aussi qu'il se fasse aider pour les cultures intercalaires par des amis ou des parents ou même des manœuvres qui peuvent avoir un certain pourcentage à la récolte. Et le malade peut développer un petit élevage de lapins ou d'aulacodes ou parfois de volailles dont les déjections peuvent être utilisées pour la fertilisation des cultures.

**Houinsou** *Alors, votre dernier mot? Certainement il y a des choses que vous aviez souhaité évoquer et qu'on n'a pas abordées?*

**Komlan** Je dirais juste courage à ces personnes vivant avec le VIH. Il faut qu'ils essayent de produire des cultures de qualité, riches en fer, en vitamines, en sels minéraux et en protéines. Pour cela ils doivent mettre l'accent sur des produits biologiques qui les maintiendront plus en forme. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Les vergers nutritionnels*

#### CHAPEAU

Il est souvent difficile pour les personnes atteintes de VIH/sida de trouver tous les éléments nécessaires à une bonne nutrition, d'abord par manque de moyens financiers pour acheter la nourriture nécessaire et ensuite par manque de force pour cultiver : certaines organisations ont donc préconisé la création de «vergers nutritionnels» qui demandent un minimum de travail une fois plantés et établis. Koffi Kouamé, ingénieur en techniques agricoles à l'ANADER, l'agence ivoirienne d'appui au développement rural, explique au micro de Félix Eba Kouadio en quoi consistent ces vergers et comment est née l'idée d'en faire la promotion.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «L'idée des vergers nutritionnels est apparue en fait pour ...»

FIN DE LA BANDE : « ... votre verger est sauvé de la destruction par les différents animaux.»

DURÉE DE LA BANDE : 4'02

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

**Koffi** L'idée des vergers nutritionnels est apparue en fait pour pouvoir aider ces personnes, ces gens qui ont été affectés par le VIH/sida, pour faire en sorte que ces personnes puissent manger de façon saine, c'est-à-dire avoir une alimentation équilibrée sans que la production de ces aliments n'engendre des coûts supplémentaires ni du travail supplémentaire.

**Eba Kouadio** *Alors en quoi sont-ils importants? Quels avantages réels présentent-ils?*

**Koffi** Le premier remède pour lutter contre le VIH/sida c'est la bonne alimentation et au niveau du verger nutritionnel, l'accent est beaucoup mis sur la production des vitamines et des sels minéraux. En fait le système immunitaire de l'être humain est basé sur les lymphocytes T, et ces lymphocytes-là qui sont les soldats, les gardiens de notre corps sont renforcés par les vitamines. Lorsque quelqu'un consomme suffisamment de vitamines, suffisamment de sels minéraux, son système immunitaire est renforcé.

**Eba Kouadio** *Dites-nous quels conseils pratiques vous pouvez donner aux paysans pour ce qui est du moment pour planter : à quel moment précis ils doivent planter, comment ils doivent s'y prendre pour espacer leurs cultures et puis comment ils peuvent assurer l'approvisionnement régulier en eau pour que les cultures ne meurent pas?*

**Koffi** Nous conseillons aux parents paysans de faire les exploitations à côté d'une retenue d'eau. Si un parent dispose d'un bas-fond nous lui conseillons d'y faire la culture de contre-saison. Vous savez que dans nos localités il y a des périodes qu'on appelle les périodes de soudure où les aliments sont en quantité insuffisante pour toute la famille ; mais ce que nous voulons demander aux parents paysans, c'est de ne pas prendre trop de temps parce que généralement lorsque les premières pluies arrivent, bon, ils disent «ah, on a encore le temps» et on attend, on attend et à un moment donné les pluies s'arrêtent et on dit «ah... il n'a pas plu, on n'a pas pu faire telle spéculation ou telle spéculation». Donc l'important, c'est de se préparer très tôt et d'attendre la pluie ... Voilà ... puisqu'on n'a pas la maîtrise de l'eau,

ce sont les paysans qui doivent attendre la pluie, voilà, pour dire, bon, dès qu'il commence à pleuvoir, on peut commencer à produire donc du point de vue vraiment calendrier agricole, c'est ce qu'on peut conseiller hein ...

**Eba Kouadio** *Alors dites-nous maintenant comment on peut protéger les vergers nutritionnels contre la divagation des animaux?*

**Koffi** Il faut mettre une clôture. Vous pouvez faire une clôture avec des espèces d'arbres vivaces de sorte que la clôture reste pour une longue période. Voilà. Si vous faites des haies vives épineuses, ça permet de protéger les champs parce qu'une fois que ça s'est développé et qu'il y a des épines et que c'est touffu, vous pouvez clôturer vos champs avec ... parce que lorsque les animaux vont s'entêter, ça va les écorcher, ils ne pourront pas entrer. La plante qu'on appelle la «pourghère» ou le «jatropha» qu'on peut utiliser pour faire des clôtures est une plante vivace et une fois que vous l'avez plantée, elle reste très longtemps, pour ne pas dire éternellement. Mais pour ceux qui ont les moyens, vous pouvez utiliser aussi les barbelés, les fils de fer barbelés. Bon ça se vend dans le commerce. Donc pour faire une clôture, on dressera ... ça dépendra des espèces que vous voulez protéger ... soit deux lignes ou trois lignes de barbelés et puis votre verger est sauvé de la destruction par les différents animaux. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Une bonne nutrition en ville : souvent un tour de force!*

#### CHAPEAU

S'assurer d'une bonne nutrition en ville est relativement difficile pour la majorité des personnes infectées parce qu'il faut généralement acheter les aliments, ce qui revient cher. Or les communautés les plus touchées par le VIH/sida sont aussi celles dont les sources de nourriture sont insuffisantes, prouvant encore s'il en était besoin le lien entre bonne nutrition et meilleure survie en cas d'infection. Il faut donc trouver des solutions bon marché pour permettre à ces personnes vivant avec le VIH de mieux se nourrir en ville, que ce soit du point de vue qualité ou quantité. Ambroise Diatta est diététicien, responsable du Service Nutrition au Centre de traitement ambulatoire du CHU de Fann à Dakar. Il parle des expériences tentées dans son centre au micro de Coumba Sylla.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «La nutrition constitue un volet très important dans la prise en charge de l'infection à VIH parce ...»

FIN DE LA BANDE : « ... Donc avec 20 000 francs la personne peut gérer son micro-jardin.»

DURÉE DE LA BANDE : 6'24

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

**Diatta** La nutrition constitue un volet très important dans la prise en charge de l'infection à VIH parce qu'il y a en quelque sorte un cercle vicieux par rapport à l'évolution de l'infection à VIH et la malnutrition ; donc une personne vivant avec le VIH qui est malnutrie voit son infection évoluer rapidement vers le stade sida. Donc vraiment la majeure partie de nos clients sont très malnutris. Ce sont des personnes qui vivent sans revenus et par rapport au coût des denrées de première nécessité dans la ville, c'est très difficile de bien se nourrir.

**Sylla** *Déjà est-ce que vous pouvez nous donner des exemples de catégories de population pour qui c'est difficile?*

**Diatta** La majeure partie sont des veuves ... Elles se débrouillent seules, vous voyez... Donc pour réunir les deux repas ou bien les trois repas de la journée, c'est un tas de problèmes. Il y a des enfants ... par exemple vous pouvez voir une femme veuve et maintenant ces enfants qui sont un peu grands qui essaient de s'occuper ... qui les amènent aux rendez-vous. Il y a même certains enfants qui sont désœuvrés, des enfants qui sont orphelins et vulnérables au VIH/sida et qui sont soit des orphelins totaux ou bien des orphelins de père ou bien des orphelins de mère. Ceux-là sont confrontés à des difficultés surtout de nutrition et si l'enfant est déjà affecté, il risque d'être touché par la malnutrition parce qu'il sera mal nourri et s'il est infecté, il risque d'avancer vite vers le stade sida.

**Sylla** *Pour ces catégories de personnes que vous venez de citer, quel est le moyen de pouvoir se nourrir à bas prix en ville?*

**Diatta** Le moyen de pouvoir se nourrir à bas prix en ville par rapport à ces catégories-là, c'est toujours la consommation de produits locaux.

**Sylla** *Mais même ça, ça implique aussi de faire des dépenses parce qu'il faut acheter ces produits-là. Est-ce qu'il y a d'autres moyens qui peuvent leur permettre de dépenser moins que cela encore mais tout en ayant au moins de quoi se nourrir?*

- Diatta** Par rapport à ça, nous avons essayé, nous au Centre de traitement ambulatoire, les projets de micro-jardinage. Ces micro-jardins, c'est bien vrai que ça demande quelques apports, surtout de l'eau, mais ça leur permet de se procurer surtout des légumes qui sont des éléments essentiels pour une bonne nutrition parce que ces légumes-là, il faut savoir qu'ils sont très riches en vitamines et en sels minéraux qui vont entraîner au moins le développement du système de défense de l'organisme.
- Sylla** *Qu'est-ce qu'on peut cultiver dans ces micro-jardins?*
- Diatta** Dans ces micro-jardins, par exemple, en tous cas en ce qui nous concerne ici au CTA, on a cultivé la carotte parce que souvent par rapport à la saison, vous allez dans le marché et avec 500 francs vous n'arriverez même pas à couvrir les besoins de la famille. Alors que si c'est la personne qui l'a cultivée elle-même, à ce moment-là elle pourra s'en procurer. On a aussi le navet... Il y a aussi de la salade : il ne faut pas rester sans savoir que la salade, souvent, c'est les personnes qui ont le moins qui ne peuvent pas s'en procurer alors que ceux qui sont démunis peuvent en cultiver eux-mêmes. Il y a de la salade, il y a des aubergines, il y a ce qu'on appelle la tomate amère communément appelée en wolof le «diakhatou», la patate douce qu'on cultive aussi.
- Sylla** *Les différents produits que vous venez de citer, qu'est-ce qu'ils contiennent qui peut être profitable à quelqu'un qui vit avec le VIH?*
- Diatta** Ce qu'ils contiennent, leur intérêt nutritionnel, c'est surtout l'apport en minéraux et en vitamines.
- Sylla** *Pour démarrer un projet de micro-jardins pour quelqu'un qui vit avec le VIH, comment faudrait-il s'y prendre?*
- Diatta** Pour démarrer le micro-jardin ce n'est pas trop difficile : il y a des emballages perdus, c'est du matériel qu'on a jeté, dont on n'a pas besoin ... là la personne peut les utiliser, par exemple les pneus. Si on fait le tour de Dakar il y a tellement de pneus qu'on lance par ci par là, la personne peut s'en procurer, mettre une toile en bas, ça c'est pour éviter l'utilisation importante de l'eau qui est encore chère en ville et à ce moment-là dans ce pneu il peut planter par exemple deux pieds de tomates et s'il a par exemple cinq pneus, et que dans chaque pneu s'il plante par exemple deux plants de tomates, vous voyez ce que ça va donner à la production ...
- Sylla** *Alors qu'est-ce qu'on fait? On prend le pneu, on découpe ou ...?*
- Diatta** On découpe le pneu et à ce moment-là on met une toile qu'on va perforer. Après on met le substrat ...
- Sylla** *Donc la terre?*
- Diatta** La terre ... soit la terre mais souvent en matière de micro-jardinage on utilise la coque d'arachide et si ... encore mieux, dans la périphérie, il y a la coque d'arachide qu'on peut se procurer comme ça ... ou bien la paille de mil. Maintenant il y a des fois certaines contraintes : les attaques de la mouche blanche. Il y a la mouche blanche qui peut attaquer le jardin et si ce jardin-là n'est pas traité, ça risque de gâter les récoltes.
- Sylla** *Et ils n'ont pas besoin de faire beaucoup d'efforts pour s'occuper du jardin et surveiller quotidiennement?*
- Diatta** Non! Le micro-jardin ... on n'a pas besoin de dépenser de l'énergie pour ça parce que souvent dans les conseils de la prise en charge, on leur demande d'effectuer moins d'efforts.

**Sylla**

*Donc si on devait faire le bilan de tout ce qu'il faut pour un micro-jardin, ça demanderait un investissement de combien en francs CFA?*

**Diatta**

Ça va tourner dans les ... 20 000 francs, la personne peut faire son micro-jardin parce que soit c'est l'achat de la toile plus les micro-éléments qui coûtent 400 francs la bouteille, 400 à 600 francs la bouteille, le substrat, il va falloir payer le substrat, l'eau et souvent dans la période nous avons des pluies donc avec ces pluies là, la personne ne va même pas acheter l'eau, c'est tout simplement ça ... et l'achat des semences. Donc avec 20 000 francs la personne peut gérer son micro-jardin. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Optimiser l'action des médicaments grâce à une bonne nutrition*

CHAPEAU

Les personnes infectées par le VIH/sida sont susceptibles de succomber aux maladies opportunistes car leur immunité naturelle est très réduite. Il est donc capital qu'elles prennent certains éléments nutritionnels qui vont renforcer leur immunité, leur donner de l'énergie et optimiser l'efficacité des antirétroviraux pour ceux qui en prennent. Le docteur Alfred Akakpo est médecin spécialiste des questions de nutrition à Cotonou au Bénin et il explique au micro d'Euloge Aidasso quels sont ces éléments et dans quels aliments on peut les trouver.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «Quand on parle du système immunitaire, c'est parce qu'on s'attend à une agression ...»

FIN DE LA BANDE : « ... accélérer d'autres dans leur biotransformation, c'est mieux d'éviter l'alcool.»

DURÉE DE LA BANDE : 5'57

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

### Transcription

**Akakpo** Quand on parle du système immunitaire, c'est parce qu'on s'attend à une agression et l'organisme est doté d'un système et d'une certaine manière de faire face à cette agression étrangère.

**Aidasso** *Alors quels sont ces éléments, quels sont ces gendarmes naturels qui sont dans le corps?*

**Akakpo** Bon globalement on parle des globules blancs mais aujourd'hui dans ces globules blancs, c'est le groupe des lymphocytes qui nous intéressent avec l'avènement du VIH ; on va vous parler d'un groupe de cellules qu'on appelle les cellules CD4 et c'est quand ce taux de cellules CD4 est affaibli que nous parlons de sida ou bien de vivre avec le VIH. Lorsqu'une personne vit avec le VIH et que les limites de CD4, généralement supérieures à 200 cellules par mesure, lorsque nous sommes à cette limite, on ne va pas encore parler de la phase sida mais lorsqu'on descend en dessous de 200...

**Aidasso** *200 par millilitre?*

**Akakpo** Oui, vous vous retrouvez dans la phase sida.

**Aidasso** *Alors ceci dit, nous allons maintenant parler de l'alimentation des personnes vivant avec le VIH/sida. Quels sont les conseils nutritionnels aux personnes vivant avec le VIH/sida pour renforcer leur immunité?*

**Akakpo** Cette personne peut manger de tout mais on aura une certaine restriction surtout par rapport aux boissons alcoolisées : les boissons alcoolisées sont déconseillées!

**Aidasso** *Pourquoi?*

**Akakpo** Vous savez l'alcool, ça peut passer dans le tube digestif normal sans trop créer de problèmes mais pour la personne qui vit avec le VIH, les premiers signes commencent avec la détérioration du système digestif. Si déjà elle a le système qui commence par devenir fragile dans son tractus digestif c'est-à-dire tout le système digestif, la paroi étant fragile, lorsqu'elle est enflammée, vous mangez mais les choses ne passent pas c'est-à-dire les

micronutriments, magnésium, zinc, le fer, tout ça ne pourra plus passer comme dans une muqueuse normale.

**Aidasso** *Alors parlez-nous de façon globale de ce que doit manger une personne vivant avec le VIH/sida..*

**Akakpo** Bon, globalement, prenons les aliments riches en glucides, cette personne peut prendre tout ce que nous prenons mais nous lui conseillerions les aliments tels que les fruits. La personne qui ne vit pas avec le VIH peut-être ne se rend pas toujours compte de l'importance des fruits mais quand on a un VIH, c'est mieux d'aller dans ce sens. Vous avez la vitamine A, vous avez la vitamine E : globalement lorsque vous avez ces vitamines, vous êtes prémunis contre beaucoup de maladies qui sont des conséquences de l'existence du virus du sida, des maladies telles que le cancer et d'autres qui pourraient subvenir. Bon vous avez des minéraux aussi tels que le zinc ...

**Aidasso** *Oui le zinc, on le trouve dans quels aliments?*

**Akakpo** Le zinc vous pouvez trouver ça dans le haricot, dans le poulet. Quand on parle de ces éléments, c'est que ces éléments vont intervenir à d'autres niveaux et toujours pour stimuler le fonctionnement des cellules de défense mais également pour limiter ce que le VIH va induire dans notre corps en éléments de vieillissement rapide et précoce, pour arriver à la mort.

**Aidasso** *Est-ce qu'il y a d'autres ...*

**Akakpo** Faire surveiller son poids si on a tendance à prendre du poids parce que quand on prend du poids, ça change un peu les données. Je veux parler de l'obésité, je ne dis pas de ne pas avoir un embonpoint ... Bon, pour les graisses, il faut éviter tout ce qui pourrait s'appeler beurre parce que ça veut dire que ce sont déjà des graisses saturées, tout ce qu'on peut retrouver au niveau des animaux. Les meilleures graisses ou huiles recommandées sont les huiles de poisson et les huiles végétales simples, fluides. Vous avez également, au niveau des légumineuses, le haricot qui est privilégié. Il y a les arachides qu'il ne faut pas oublier: si la personne n'a pas d'argent pour se procurer d'autres sources, elle peut s'offrir quelques sauces d'arachide par semaine, c'est pas mal.

**Aidasso** *Par rapport maintenant à ce que la personne vivant avec le VIH/sida doit éviter de manger, vous avez parlé tout à l'heure des beurres ...*

**Akakpo** Oui...

**Aidasso** *Voilà, au-delà des beurres, est-ce qu'il y a d'autres éléments?*

**Akakpo** Ça veut dire ... Il y a la viande de porc qu'il vaudrait mieux laisser. La viande de mouton, il vaudrait mieux lâcher ça aussi... la viande de cabri et autres, autant laisser. De toutes les façons, toutes les viandes riches en graisse là, ça n'arrange rien.

**Aidasso** *A part ça, est-ce que la personne peut boire n'importe quelle boisson, les boissons sucrées, l'alcool ou bien quoi, qu'est-ce qu'elle peut boire?*

**Akakpo** Etant donné que le virus, son objectif c'est de tuer, il met en place tout ce qu'il peut faire pour pouvoir léser tout ce système, alors si on envoie l'alcool et on fragilise le système alors qu'on est arrivé à vivre en équilibre avec le virus, rapidement il va prendre le dessus. Bon maintenant si c'est une personne qui est déjà en phase où elle doit prendre des médicaments, l'alcool ne s'accorde pas avec ces médicaments donc pour ne pas interférer avec le métabolisme de ces médicaments, pour ne pas les retarder ou en accélérer d'autres dans leur biotransformation, c'est mieux d'éviter l'alcool.  
*Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Vivre avec le VIH et bien vivre*

CHAPEAU

Houessou Komlan est séropositif depuis plusieurs années et il explique au micro de Félix Houinsou à Cotonou comment sa bonne alimentation, qu'il fait beaucoup d'efforts pour maintenir et qui lui coûte cher, a cependant beaucoup contribué à sa survie.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «Avant l'apparition du VIH/sida dans le monde, il a été constaté que le manger c'est le médicament ...»

FIN DE LA BANDE : « ... Aujourd'hui je connais la voix de mon virus et mon virus connaît aussi ma voix, il ne peut plus me tuer.»

DURÉE DE LA BANDE : 7'07

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

### **Transcription**

**Houessou** Avant l'apparition du VIH/sida dans le monde, il a été constaté que le manger c'est le médicament, ce qui veut dire que la nutrition joue un rôle très important dans la santé, la vie d'un être humain. Donc en plus des conséquences du VIH/sida aujourd'hui, si on constate le rôle du VIH/sida dans l'organisme, effectivement la nutrition, une bonne nutrition joue un rôle très très important dans la vie d'une personne vivant avec le VIH/sida.

**Houinsou** *En raison de votre santé, qu'est-ce que vous mangez de particulier?*

**Houessou** Bon, vous savez, si je prends mon cas, le premier aliment que nous on consomme, que moi je consomme, c'est la pâte parce que je suis dans le Kouffo, je suis un Adja, c'est la pâte que nous mangeons régulièrement chez nous.

**Houinsou** *En dehors de la pâte quels sont les autres aliments que vous aimez manger de particulier, surtout à cause de votre statut?*

**Houessou** Oui, on mange la pâte parce que c'est des choses que nous cultivons et je prends aussi du haricot. Passé ça c'est le riz et il faut aussi beaucoup de légumes, des fruits et on boit aussi beaucoup d'eau, ça permet d'éliminer non seulement les déchets des médicaments que nous prenons mais aussi l'action du virus dans le corps, c'est-à-dire le combat que le virus fait même avec notre système immunitaire, qui fait que dans le corps, l'organisme, on sent beaucoup de chaleur. Donc il faut boire de l'eau pour pouvoir apporter quand même une fraîcheur, une humidité à son organisme.

**Houinsou** *Alors quels sont les aliments que vous ne mangez pas?*

**Houessou** Bon il faut dire qu'il n'y a pas un aliment qui est interdit à une personne vivant avec le VIH/sida ... Peut être nous pouvons citer ... qui ne soit pas des aliments, c'est l'alcool. Tout aliment, nous sommes libres de prendre tous les aliments que les gens mangent mais il y a certains aliments dont il ne faudrait pas abuser.

**Houinsou** *On peut connaître ces aliments?*

**Houessou** Oui, bon, nous pouvons parler de l'huile ou bien de la graisse. Ce n'est pas conseillé de prendre beaucoup de graisse.

**Houinsou** *Et pourquoi ce n'est pas conseillé de prendre beaucoup de graisse?*

- Houessou** Oui, parce que quand vous prenez beaucoup de graisse, même si la sueur élimine effectivement les déchets dans le corps, mais concernant la graisse, la sueur n'arrive pas à l'enlever dans le corps.
- Houinsou** *Est-ce à dire que lorsqu'on souffre du VIH/sida, il faut se soumettre à un régime sain et nutritif pour pouvoir vivre longtemps?*
- Houessou** Oui, quand on est infecté par le VIH/sida, il faut se soumettre vraiment à une alimentation équilibrée, saine et riche. Deuxième aspect c'est par rapport à la quantité : si vous preniez un kilo de riz avant d'être infecté, vous êtes obligé de passer de un kilo à un kilo 500 et si vous êtes déjà à l'étape sida, il faut même augmenter votre régime de 100 pour cent. C'est comme ça que vous allez retrouver votre santé.
- Houinsou** *Alors cette alimentation ou bien cette nutrition de votre foyer, quelles contraintes ça représente pour vous-même et pour toute la famille, je veux notamment parler des moyens financiers, du temps de préparation des repas?*
- Houessou** Il faut vous dire que c'est un vrai problème que vous venez de poser. D'abord avant de se rendre compte que vous êtes infecté par le VIH/sida, il n'y a personne qui peut dire qu'il a encore des économies chez lui. On a épuisé toutes nos économies avant de se rendre compte que c'est le VIH/sida mais voilà qu'au moment où nous, nous ne pouvons plus travailler, l'infection par le VIH/sida nous oblige à manger en quantité et en quantité. Donc ça veut dire qu'il y a déjà un problème qui se pose. Donc aujourd'hui toute personne comme moi, vivant avec le VIH/sida, a des problèmes par rapport à son alimentation. Mais aujourd'hui je ne peux plus travailler comme auparavant et je n'ai pas d'argent pour acheter ces vivres donc difficilement nous vivons. Même pour aller préparer aussi, il y a la chaleur qui n'est pas bonne pour une personne infectée par le VIH/sida et c'est ce qui fait que même pour nous qui faisons les travaux champêtres, il faut se lever très tôt pour aller dans le champ et aux environs de onze heures déjà, tu seras de retour à la maison, tu fais ta toilette et tu fais un peu la sieste.
- Houinsou** *Alors quand vous dites que vous n'êtes plus un bras valide, on ne peut pas vous croire: à vous voir on ne sent pas que vous êtes malade, vous êtes encore en forme, ce n'est pas parce que vous vous nourrissez très bien?*
- Houessou** Oui, d'abord c'est parce que je me nourris très bien et je suis «observant». «Observant» ça veut dire que les médicaments qu'on me donne, je les prends à l'heure et selon la posologie indiquée : je suis observant. Ce qui fait que j'ai retrouvé ma santé. Mais quand je me mets à exercer un travail qui exige de la force physique, automatiquement je commence par sentir de la fatigue.
- Houinsou** *Alors vous parlez de médicaments ... Je croyais que c'était à cause de votre régime alimentaire que vous êtes en bonne santé. Est-ce à dire que vous utilisez aussi des médicaments?*
- Houessou** Oui, on utilise des médicaments que nous appelons les antirétroviraux. Ce sont des médicaments qui bloquent la multiplication des virus dans le corps, dans l'organisme. Quand vous prenez ces médicaments, bien que le virus soit présent dans le corps, il n'a plus la possibilité de se multiplier : c'est comme un fou qu'on a enchaîné ! Donc il est là en tant que fou mais il ne peut plus menacer quelqu'un. Mais il faut ajouter que ces médicaments aussi nous obligent à manger plus et c'est ça qui fait que beaucoup de

personnes aujourd'hui développent enfin ... la santé est vraiment compliquée parce que quand vous prenez les antirétroviraux et que vous ne mangez pas à l'heure et suffisamment un aliment bien équilibré, riche, ces médicaments causent encore des dégâts dans l'organisme.

**Houinsou** *Alors maintenant que vous êtes soumis à un régime alimentaire sain et nutritif, vous pouvez nous dire pendant combien de temps encore vous espérez vivre avec le VIH/sida.*

**Houessou** Je vous confirme avec des preuves que je ne mourrai plus du sida. Vous dire que parce que j'ai le VIH/sida, dans cinq ans je vais mourir, ça c'est très faux parce que nous avons vu des gens qui sont affectés par le VIH/sida, dans le Bénin ici et même des gens qui ne prennent pas de molécules et ça fait plus de 18 ans déjà ...

**Houinsou** *Ah bon?*

**Houessou** Oui, 18 ans, les gens sont là ... Donc il faut vous dire que le VIH/sida ne tue pas ...

**Houinsou** *Ah bon?*

**Houessou** Ce sont les infections opportunistes que le VIH/sida développe, ce sont ces infections opportunistes qui tuent. On doit mettre l'accent là-dessus. Le VIH/sida c'est comme le palu : vous qui êtes là maintenant vous avez le palu dans votre corps. C'est quand ça dépasse que vous tombez malade. C'est comme ça le VIH. C'est un virus qui est là mais quand on ne lui donne pas ses médicaments, il commence par développer des infections opportunistes, Aujourd'hui je connais la voix de mon virus et mon virus connaît aussi ma voix, il ne peut plus me tuer. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Règles indispensables de conservation et d'hygiène nutritionnelle*

#### CHAPEAU

Pour éviter les maladies opportunistes et l'affaiblissement, les séropositifs devront faire particulièrement attention à respecter les règles d'hygiène dans la préparation de la nourriture pour éviter toute contamination. De plus, ils devront veiller à assainir au maximum le milieu dans lequel ils vivent : en effet certains produits chimiques comme les pesticides ou l'amiante contenus dans certaines tôles ondulées et qui polluent l'air, l'eau et les aliments, attaquent les lymphocytes T et diminuent donc l'immunité des personnes vivant avec le VIH. Le docteur Gahli Yaroh, pédiatre nigérienne, donne des détails au micro de Hamado Moumouni à Niamey.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «Une personne vivant avec le VIH doit faire très attention au stockage et à la conservation ...»

FIN DE LA BANDE : « ... qui peuvent aggraver la situation de la personne vivant avec le VIH.»

DURÉE DE LA BANDE : 4'02

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

**Yaroh** Une personne vivant avec le VIH doit faire très attention au stockage et à la conservation compte tenu de son statut parce qu'une petite infection va très rapidement l'aliter ; donc pour cela elle doit faire très attention c'est-à-dire les aliments chauds doivent être consommés chaud, les aliments froids doivent être consommés froid et si ce sont des aliments qu'elle a conservés, le mieux c'est de les conserver dans un réfrigérateur et de ne pas dépasser un jour et quand il faut consommer, il faut réchauffer les aliments, bien les réchauffer avant de les consommer.

**Hamado** *Alors qu'il s'agisse des céréales ou bien des fruits ou bien des protéines, les méthodes diffèrent. Est-ce qu'on peut, un peu, spécifier?*

**Yaroh** Oui par exemple, si ce sont des fruits, il faut bien les laver. Si ce sont des aliments crus d'une façon générale qui doivent être conservés, ils doivent être bien lavés et bien conservés, être à l'abri des mouches pour éviter la contamination. Si ce sont des céréales, il faut les chauffer avant de les utiliser : si c'est une pâte, une bouillie qu'on a consommée et qu'on veut garder au frais, il faut avant de la consommer bien la chauffer et puis utiliser et ne pas dépasser un jour.

**Hamado** *Docteur, l'autre aspect c'est le respect des règles d'hygiène. Alors qu'est-ce qu'il faut d'abord savoir avant la préparation de toute nourriture pour une personne séropositive?*

**Yaroh** Pour une personne séropositive c'est vraiment ... Il faut qu'il y ait un environnement sain, il faut que les ustensiles soient bien lavés, que même si c'est lavé, entreposé, avant de préparer il faut encore les relaver; et le couvercle, à chaque fois qu'on ouvre, il faut le laver avant de refermer pour éviter la contamination parce que ces personnes, compte tenu de leur statut, il leur faut un environnement sain, il faut éviter l'amiante, il faut éviter beaucoup de facteurs polluants pour une personne vivant avec le VIH.

**Hamado** *Pour la préparation elle-même, qu'est-ce que vous conseillez?*

- Yaroh** Il faut que ce soit bien cuit. Ce que je conseille c'est que l'alimentation d'une personne vivant avec le VIH, il faut que ce soit une alimentation bien cuite pour éviter d'être infecté.
- Hamado** *Quels sont les ustensiles qui sont conseillés?*
- Yaroh** Les ustensiles qui sont conseillés, ce sont à peu près les mêmes ustensiles que ceux d'une personne normale : il faut donc utiliser la casserole avec son couvercle et une fois que l'alimentation est cuite il faut qu'elle soit également mise dans une tasse avec son couvercle. Voilà, que ce soit bien fermé, à l'abri des mouches ou de toute autre source d'infection.
- Hamado** *Et pour l'eau, est-ce qu'il y a un conseil particulier?*
- Yaroh** Pour l'eau, une personne vivant avec le VIH doit consommer vraiment une eau saine. Elle doit s'assurer avant de consommer toute eau que celle-ci est propre. Sinon ça va être une source d'infection, de diarrhée le plus souvent, et qui va la mettre dans un état catastrophique.
- Hamado** *Docteur, l'autre aspect de ce sujet c'est l'assainissement du milieu des personnes vivant avec le VIH. Il est dit que certains produits contribuent à la pollution de l'air et de l'eau et attaquent les lymphocytes et par conséquent diminuent l'immunité des personnes malades. Alors, on a cité les pesticides ou encore l'amiante. Est-ce que vous pouvez nous citer d'une manière générale les produits qui sont cités dans ce cas-ci?*
- Yaroh** Bon, pour les personnes vivant avec le VIH, par exemple ... Il y a les pesticides comme vous l'avez dit, il y a l'amiante ; et s'il faut pulvériser dans une chambre pour éviter les moustiques par exemple, il faut que la personne vivant avec le VIH ne reste pas dans cette chambre. Il faut éviter la fumée, il ne faut pas fumer devant une personne vivant avec le VIH compte tenu de son statut. Donc tous ces éléments-là sont des facteurs qui peuvent aggraver la situation de la personne vivant avec le VIH. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Importance des vitamines dans la réduction de la transmission mère-enfant*

#### CHAPEAU

Le virus VIH/sida est présent dans le lait maternel et peut donc être transmis au bébé. Le taux de transmission, d'après certaines études, serait seulement de 14 pour cent mais les experts ne s'accordent pas sur les chiffres. De plus en plus d'études sembleraient prouver en tous cas que l'usage de certaines vitamines permet de renforcer le système immunitaire de la mère et de permettre une réduction de la transmission mère-enfant. Des détails avec le Docteur Léon Sawadogo, chercheur à L'Institut de recherche des sciences de la santé au micro d'Adama Zongo.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «La principale source d'infection par le VIH de l'enfant est la mère ...»

FIN DE LA BANDE : « ... Voilà, donc c'est un peu sur ces mécanismes-là qu'il faut travailler un peu, notamment sur les apports alimentaires.»

DURÉE DE LA BANDE : 5'12

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

**Sawadogo** La principale source d'infection par le VIH de l'enfant est la mère et donc évidemment il a été nécessaire de rechercher des options pour réduire cette transmission du virus de la mère à l'enfant : certains chercheurs ont essayé de valider ou de rechercher l'impact ou l'efficacité de l'usage d'un certain nombre de micronutriments ou de nutriments que vous appelez vitamines dans la réduction de la transmission mère-enfant. En effet ils ont observé que l'usage de certaines vitamines permet un peu d'améliorer ou de renforcer le système immunitaire de la mère et de permettre comme ça ... de participer à la réduction de la transmission mère-enfant sans toutefois que ces interventions puissent être utilisées seules. Donc, ce sont des interventions qu'il faut utiliser dans l'ensemble de mesures visant la réduction de la transmission mère-enfant, dont les médicaments et en particulier les antirétroviraux.

**Zongo** *Mais quelles sont ces vitamines dont il est question?*

**Sawadogo** Oui, alors les principales vitamines qui ont été un peu testées, qui ont été regardées, sont notamment la vitamine A, les vitamines B, du groupe B, ce sont un ensemble de vitamines les vitamines B, hein, et vous avez bien sûr d'autres vitamines, la vitamine C, la vitamine E et d'autres micronutriments ; il ne faut pas oublier le fer, il ne faut pas oublier le zinc, d'autres ... enfin le magnésium, le sélénium, donc un paquet de micronutriments dont les vitamines qu'on vient de citer.

**Zongo** *Alors dans quels aliments peut-on justement trouver ces vitamines et ces minéraux?*

**Sawadogo** Alors il faut savoir que pour ce qui est de l'ensemble minimum d'interventions à base de micronutriments, ce ne sont pas nécessairement les aliments que l'on utilise mais ce sont des ensembles, donc une fourniture de micronutriments déjà préparés ; mais pour ce qui est des aliments dans lesquels on peut trouver ces vitamines c'est un peu en fonction des régions : pour la vitamine A par exemple on a le lait entier, on a l'huile de palme rouge, le poisson, les œufs, le foie et également la papaye, la carotte, les

mangues qui sont des fruits que l'on ne retrouve certes qu'à certaines périodes mais que l'on a chez nous. Pour les vitamines du groupe B, sans citer groupe par groupe, vous avez les céréales complètes ou on retrouve des vitamines du groupe B, la viande, le poisson, le lait et vous avez également les légumineuses, les arachides et donc ça ce sont quelques aliments que l'on peut retrouver dans nos localités. Pour par exemple les vitamines du groupe C, on a la goyave, les oranges, le citron... On a également par exemple les choux, les poivrons, les pommes de terre. Voilà quelques aliments que l'on peut retrouver dans nos localités et qui peuvent fournir des vitamines.

**Zongo** *Dites-nous, est-ce que ces aliments sont à la portée justement des personnes qui vivent avec le VIH?*

**Sawadogo** Les personnes qui vivent avec le VIH vivent dans un contexte socio-économique. Nous sommes dans un pays à faibles revenus où près de 50 pour cent des 14 millions que nous sommes vivent avec moins de 500 francs CFA par jour si bien que comparé aux besoins de ces familles ou bien de ces personnes, il n'est pas évident de pouvoir tous les jours satisfaire à ces besoins parce qu'ils sont énormes. Donc la réponse va être oui et non : pour certaines personnes, il est possible qu'elles puissent avoir accès à ces aliments-là, d'autres par contre et les plus nombreuses n'y ont pas accès parce qu'économiquement elles n'ont pas la capacité financière de le faire. Il est donc important, en tous cas à mon avis, que les interventions et les différents acteurs s'organisent pour d'une part soutenir ces personnes-là pour que dans un premier temps il y ait l'accessibilité à ces éléments nutritionnels de base et également pour leur fournir des interventions du type activités génératrices de revenus, pour leur permettre justement de rentrer dans un cycle économique qui leur permette un peu d'être plus à l'aise et d'être autonome pour ces éléments-là.

**Zongo** *Mais pourquoi la grossesse ou l'allaitement provoque-t-il la carence de ces éléments-là ?*

**Sawadogo** Au fond ce n'est pas nécessairement la grossesse, en tant que phénomène physiologique, ou l'allaitement qui vont entraîner un peu les carences. Il faut situer ces carences dans un contexte global, notamment dans nos régions. Nous sommes dans une région où la plupart des personnes, des populations, ont des carences parce qu'il ya déjà des carences en apports. Ce sont des carences qui sont dues au fait que les aliments que nous consommons, de façon générale, standard et habituelle, contiennent peu de ces vitamines-là ou de ces micronutriments, donc à nos habitudes alimentaires. Voilà, donc c'est un peu sur ces mécanismes-là qu'il faut travailler, notamment sur les apports alimentaires. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Le lait maternel exclusif demeure le meilleur aliment pour l'enfant*

#### CHAPEAU

En présence du VIH/sida, certains médecins déconseillent l'allaitement maternel. Ce sont des conseils très controversés dans un contexte africain de dénuement, souvent, où le lait en poudre n'est souvent pas donné dans les meilleures conditions d'hygiène et provoque des maladies diarrhéiques graves chez l'enfant. Alors que faire et comment résoudre le dilemme? Une solution pourrait résider dans une sorte de compromis, comme l'explique le professeur Laurent Ouedraogo, médecin épidémiologiste, enseignant à l'université de Ouagadougou au micro d'Adama Zongo.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «Comme vous le savez, l'allaitement c'est le meilleur aliment pour le nourrisson, ...»

FIN DE LA BANDE : « ... les règles de l'allaitement exclusif : il n'y a pas d'eau, il n'y a pas de jus de fruit, il n'y a rien d'autre pendant 4 mois.»

DURÉE DE LA BANDE : 3'37

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

**Ouedraogo** Comme vous le savez, l'allaitement c'est le meilleur aliment pour le nourrisson, pour l'enfant et l'Organisation Mondiale de la Santé, avec les autres agences du système des Nations Unies, recommande fortement qu'on puisse promouvoir partout l'allaitement maternel et cela de façon exclusive pendant six mois. Mais il y a des situations où effectivement, pour appliquer cette disposition... c'est difficile et le contexte du VIH/sida fait partie de ces situations-là. Au Burkina Faso, nous avons, au regard du fait que le virus se transmet également par le lait, et dans le cadre du programme de prévention de la transmission mère-enfant du VIH, prévu d'encourager les femmes à alimenter autrement leurs enfants, cela quand c'est possible, et parmi ces recommandations est bien sûr le fait de ne pas donner le sein, quand c'est possible. Je dis, j'insiste bien, quand c'est possible parce que cela nécessite un certain nombre de conditions et lorsque la mère ne peut pas satisfaire ces conditions-là, nous préférons l'encourager à donner le sein à l'enfant mais de façon exclusive, sans eau, sans jus de fruit, rien d'autre mais jusqu'à quatre mois seulement; et à partir de quatre mois, on va faire le relais avec des aliments de substitution. Pourquoi on dit cela ? Parce que lorsqu'il est donné exclusivement, l'organisme de l'enfant est préparé pour le recevoir et quand on ajoute autre chose, ça devient une sorte de corps étranger pour l'enfant et l'enfant doit s'adapter à ce corps étranger-là, ce qui va permettre une désorganisation en quelque sorte au niveau du tube digestif de l'enfant et va favoriser le passage du virus lorsque le virus se trouve dans le lait. Voilà, c'est pour ça qu'on dit de donner exclusivement le lait pendant les quatre premiers mois et après, on va arrêter et faire le relais avec les aliments de substitution.

**Zongo** *Alors des chercheurs avancent que la façon de donner le sein et la durée de l'allaitement peuvent réduire le risque de la transmission du VIH de mère à enfant.*

**Ouedraogo** Oui ça c'est vrai, il y a beaucoup de travaux depuis plus d'une dizaine d'années sur ce sujet, il y a beaucoup de travaux qui ont été publiés en rapport avec l'allaitement et la transmission du VIH. Pour les femmes qui

sont en situation de ne pas pouvoir donner des aliments de substitution, comme je l'ai dit tantôt, nous conseillons de faire un allaitement exclusif pendant quatre mois. Cet allaitement doit néanmoins respecter certaines conditions: il faut que la mère ait des seins qui soient sans anomalie, qu'il n'y ait pas de maladies, qu'il n'y ait pas de lésions au niveau des seins. Il faut que la mère sache également donner le sein à l'enfant et ça c'est également important, ce n'est pas seulement le VIH qui a amené cela, on s'est rendu compte que beaucoup de mères ne savent pas donner le sein à l'enfant et il y a des enfants qui n'ont pas suffisamment de lait, même en situation normale. Il faut que la mère sache donner le sein à l'enfant. Dans le contexte du VIH, bien sûr on insiste pour que, lorsque la mère va donner le sein, elle le donne quand l'enfant en a besoin, à tout moment, en respectant bien sûr les règles de l'allaitement exclusif : il n'y a pas d'eau, il n'y a pas de jus de fruit, il n'y a rien d'autre pendant quatre mois. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Le Moringa, une plante qui donne du tonus aux séropositifs*

#### CHAPEAU

Vous le connaissez peut-être sous les noms de «ben ailé», «arbre baguette», «nébéday» ou «zôgala gand» mais ses fans d'aujourd'hui l'appellent «l'arbre miracle». Il s'agit du Moringa qui est utilisé en Afrique dans la pharmacopée et l'alimentation et, plus récemment, comme complément alimentaire pour les personnes vivant avec le VIH/sida. En effet comme l'explique Houessou Komlan, lui-même séropositif, au micro de Félix Houinsou, cette plante ne guérit pas le sida mais elle donne du tonus.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «Le Moringa c'est une plante qui se développe n'importe où donc il faut dire ...»

FIN DE LA BANDE : « ... peuvent se rapprocher de Médecins du Monde pour avoir des informations et se procurer de ces graines-là.»

DURÉE DE LA BANDE : 2'40

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

**Houessou** Le Moringa c'est une plante qui se développe n'importe où donc il faut dire que de la fleur jusqu'à la racine, c'est une plante de vie.

**Houinsou** *Le Moringa de la fleur jusqu'à la racine est une plante de vie?*

**Houessou** Oui...

**Houinsou** *Ca ne guérit pas le sida?*

**Houessou** Non, ça ne guérit pas ...

**Houinsou** *Mais ça donne du tonus à la personne qui souffre du VIH/sida?*

**Houessou** Oui... et sa culture est très facile. C'est une feuille qui est consommée sous forme de légume et on peut la transformer sous plusieurs formes : on peut en faire une poudre et la conserver pendant six mois.

**Houinsou** *On peut mettre ça en poudre et on peut conserver ça pendant six mois?*

**Houessou** Oui, pendant six mois.

**Houinsou** *C'est-à-dire qu'on peut mettre cette poudre dans des bouteilles?*

**Houessou** Dans des bouteilles que vous conservez et quand vous préparez votre sauce, vous voulez commencer à manger, vous prélevez la poudre que vous mettez dans la sauce et vous mangez. Même si vous préparez du haricot, vous pouvez en prendre et en mettre dedans. Tout repas, tout ce que vous allez préparer et manger, vous pouvez mettre cette poudre dedans. On le prépare aussi sous forme de sirop que vous allez consommer. On fait ça aussi sous forme de thé que vous allez prendre chaque matin. Donc il faut dire que même les gousses, les fruits, les nouveaux fruits qui sont sortis rapidement, vous pouvez les chercher, les préparer et les manger sous forme de haricots verts.

**Houinsou** *Toujours les fruits de Moringa?*

**Houessou** Les fruits du Moringa ... Même la fleur avec les jeunes feuilles, vous pouvez les chercher et faire de la salade et vous allez les consommer.

**Houinsou** *En dehors de ça, le Moringa, vous le cultivez vous-même ou bien ça existe n'importe où et vous pouvez vous en procurer?*

**Houessou**

Bon c'est un arbre qui existe et souvent dans notre milieu, on l'utilise pour faire des clôtures mais on n'avait pas une compréhension approfondie sur son importance donc c'est après des recherches, à travers le Peace Corps et aussi Médecins du Monde, que nous avons compris que c'est une plante qu'il faut vraiment utiliser. Donc aujourd'hui Médecins du Monde est en train de faire la promotion pour sa culture. Les graines sont disponibles et s'il y a des ONG qui sont vraiment intéressées, elles peuvent se rapprocher de Médecins du Monde. Ou bien les personnes vivant avec le VIH/sida peuvent se rapprocher de Médecins du Monde pour avoir des informations et se procurer de ces graines-là. *Fin de la bande.*

## Nutrition et VIH/sida

### *Le gel d'aloès renforce l'immunité des séropositifs*

#### CHAPEAU

L'aloès ou *Aloe vera* est une plante tropicale qu'on trouve très couramment en Afrique et ailleurs dans le monde. La substance gélatineuse qui se trouve dans les feuilles est utilisée pour traiter les brûlures ou coupures sans gravité. Mais plus récemment on l'emploie pour traiter les affections cutanées associées au VIH et aux médicaments anti-VIH. Ses propriétés nutritives seraient également importantes comme l'affirme le Docteur Chantal Bian, spécialiste du VIH au Cameroun, en tant que secrétaire générale de l'association PETAO ou Programme d'éducation thérapeutique et d'aide à l'observance. Elle répond aux questions de Charles N'Forgang.

COMMENCEMENT DE LA BANDE: «L'aloès c'est une plante qui est très utilisée dans nos contrées. En tous cas au Cameroun, ...»

FIN DE LA BANDE : « ... mais vraiment l'apport important c'est au niveau vitaminique et des minéraux ...et oligo-éléments.»

DURÉE DE LA BANDE : 2'56

ANNONCE DE FIN: Cette émission vous était proposée par le CTA.

#### Transcription

##### **Bian**

L'aloès c'est une plante qui est très utilisée dans nos contrées. En tous cas au Cameroun, on a l'habitude de dire que ça lave le ventre. Donc c'est une plante qui est déjà utilisée chez nous, simplement ce que je souhaitais noter c'est que la partie intéressante de cette plante c'est le gel c'est-à-dire la partie qui est en dessous de la cuticule : l'aloès c'est une plante grasse, c'est-à-dire c'est quelque chose qui ressemble ... c'est une plante verte, qui est comme ... qui peut faire penser à un cactus mais ce n'est pas un cactus, c'est de l'aloès et à l'intérieur de ses feuilles épaisses, il y a une partie qu'on appelle le gel et cette partie est comme une gelée translucide, c'est transparent et c'est un peu gluant et c'est cette partie qui est intéressante. La cuticule c'est-à-dire la peau verte qui est au-dessus, là c'est pas intéressant, c'est le gel qui est intéressant et ce gel est très consommé chez nous et je pense qu'il est important de savoir que c'est quelque chose qui est très bon pour l'organisme : ce gel contient énormément de vitamines, certaines substances, je ne vais pas citer les noms chimiques qui ont la capacité de renforcer le système immunitaire de l'individu. Donc c'est quelque chose qui peut être particulièrement indiqué pour quelqu'un qui est porteur du VIH. Simplement il faut le faire avec beaucoup d'hygiène parce que c'est une plante qui est aussi un bouillon de culture c'est-à-dire que dès qu'on sort le gel, c'est bien de le consommer dans la journée car au bout de 24 à 48 heures, il perd ses capacités nutritives ; beaucoup de vitamines sont transformées et surtout les microbes vont se développer parce que c'est vraiment un milieu qui est propice à ça ... un milieu qui est très nourrissant et qui est propice au développement microbien donc c'est vraiment très intéressant, l'aloès est vraiment une plante très intéressante pour tout un chacun mais particulièrement pour les personnes vivant avec le VIH.

##### **N'Forgang**

*Mais comment extraire ce gel-là et le conserver?*

##### **Bian**

Le conserver, c'est très difficile ! Dès qu'il sort, au bout d'une demi-heure ou d'une heure, il va prendre... de translucide qu'il était, il va prendre une couleur marron, il va commencer à devenir marron parce qu'il y a une

oxydation qui est due à l'air donc quand il est au contact avec l'air, l'air va provoquer une réaction avec certains composants qu'il y a à l'intérieur de l'aloès et là cette transformation on ne peut pas l'arrêter. Donc ce qui est bon c'est de consommer tout de suite ... c'est pour ça que je parlais de consommer dans les 24 heures parce qu'il faut avoir la plante et la consommer régulièrement, couper un petit bout, consommer, couper un petit bout et consommer.

***N'Forgang***

*Et dans quelles catégories de plantes rentre donc l'aloès?*

**Bian**

Dans l'aloès, il n'y a pratiquement pas de protéines, il y a quelques glucides, il n'y pratiquement pas de lipides, il y a surtout des vitamines et des minéraux. C'est vraiment un concentré... Il y a beaucoup, énormément de vitamines, de minéraux ... C'est là que la liste est la plus grande, un peu de glucides aussi mais ce n'est pas là que vous allez trouver les protéines pour constituer l'organisme, ni les lipides. Il y a en a un tout petit peu mais vraiment l'apport important c'est au niveau vitaminique et des minéraux ...et oligo-éléments. *Fin de la bande.*