



Nutrition



Manger Sainement

Pourquoi une bonne nutrition est-elle importante?

- Une bonne nutrition est à la base même d'une bonne santé.
- Une mauvaise nutrition peut affaiblir votre système immunitaire.
- La nutrition procure à votre corps la source d'énergie dont il a besoin pour maintenir son fonctionnement, ses activités et votre poids.

Quels problèmes de nutrition les personnes vivant avec le VIH peuvent-elles avoir?

- Les personnes vivant avec le VIH peuvent avoir des problèmes de nutrition qui découlent de nombreux facteurs d'ordre social, économique, mental, émotionnel et physique.
- Vos problèmes de nutrition pourraient découler d'une alimentation insuffisante (malnutrition) ou du fait que votre corps n'absorbe pas ou absorbe mal les éléments nutritifs présents dans les aliments que vous consommez (malabsorption).
- Voici quelques facteurs susceptibles d'entraîner la **malnutrition**:
 - l'incapacité de se procurer les aliments nécessaires à cause d'un revenu limité
 - un piètre appétit pour cause de dépression, de maladie ou d'effets secondaires dus aux médicaments
 - le manque d'énergie nécessaire pour faire l'épicerie, préparer sa nourriture ou faire la popote.



Canadian AIDS Treatment
Information Exchange
Réseau canadien
d'info-traitements sida

www.catie.ca



www.apaa.ca

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

Manger Sainement

- de la difficulté à mastiquer et à avaler sa nourriture à cause d'une maladie des gencives ou dents, du muguet (candidose orale) ou d'ulcères au niveau de la bouche ou de la gorge
 - de la peine à ne pas restituer sa nourriture à cause des nausées et vomissements
 - la sensation d'être plein après avoir mangé seulement un peu parce que l'estomac ne se vide pas adéquatement de la nourriture ingérée
- Voici quelques facteurs susceptibles de causer la **malabsorption**:
- une infection au niveau de l'estomac ou des intestins qui réduit la capacité de ces derniers à absorber les éléments nutritifs que renferment les aliments ingérés
 - une diarrhée causée par des infections au niveau de l'estomac et des intestins ou due à des effets secondaires attribuables aux médicaments

Comment puis-je obtenir une bonne nutrition?

Les aliments que nous mangeons sont composés de trois éléments : des protéines, des matières grasses et des glucides (ou hydrates de carbone). L'un des objectifs d'une bonne nutrition est d'obtenir un bon équilibre de ces éléments.

● **Les protéines:**

- Les protéines sont composées de différents acides aminés. Ces acides aminés se combinent de façons différentes pour former nos muscles, notre peau et nos cheveux, de même qu'une partie de notre système immunitaire et des tissus de notre corps.
- Les aliments riches en protéines comprennent les suivants : viandes rouges, volaille, poisson, oeufs, tofu, noix, haricots (légumineuses), grains, céréales et graines. Cherchez à consommer des protéines provenant de différentes sources alimentaires pour bénéficier d'une meilleure variété d'acides aminés.
- Une alimentation saine devrait contenir de 2 à 3 portions d'aliments riches en protéines chaque jour. Une portion s'entend d'un morceau de viande



de la grosseur du poing, de 1/2 tasse de haricots, de 1/3 tasse de tofu ou de 2 oeufs.

● **Les lipides (gras ou matières grasses):**

- Il existe différents types de lipides (matières grasses) et chacun remplit différentes fonctions dans votre corps. Les lipides (matières grasses) servent de coussin pour protéger les organes internes, à emmagasiner l'énergie pour une utilisation ultérieure et à former le revêtement externe des cellules; ils entrent aussi dans la composition d'un bon nombre de nos hormones. Ils contribuent aussi au transport des vitamines A, D, E et K dans l'ensemble de notre corps.
- Les matières grasses saturées sont des gras d'origine animale que l'on retrouve dans le beurre et certaines parties des viandes rouges. Ils peuvent accroître le taux de cholestérol et occasionner des problèmes du coeur.
- Les matières grasses polysaturées proviennent des huiles végétales comme la margarine et les huiles de maïs et d'arachide. Selon certaines études, ces gras pourraient avoir pour effet de réduire le nombre de lymphocytes T présents dans le système immunitaire. Par contre, ils sont moins susceptibles de faire augmenter le taux cholestérol que les gras saturés.
- Les matières grasses monoinsaturées se retrouvent dans les huiles végétales comme l'huile d'olive et l'huile de canola. Ces gras n'ont pas de mauvais effets sur le système immunitaire ou les taux de cholestérol.
- Les acides gras oméga-3 sont appelés acides gras essentiels, parce que le corps est incapable de les fabriquer et qu'on doit les assimiler à partir des aliments. On les retrouve dans les huiles de la plupart des poissons et fruits de mer, ainsi que dans certains haricots et les pois. Il a été démontré qu'ils ont pour effets bienfaisants de réduire les maladies du coeur et d'améliorer le système immunitaire.



● **Les glucides ou hydrates de carbone:**

- Les glucides représentent une source d'énergie corporelle qui nous permet d'effectuer nos activités quotidiennes. On les retrouve dans les sucres simples, ou encore, sous forme de glucides complexes dans d'autres aliments tels que le pain, le riz, les pâtes, les céréales, les fruits et les légumes. Les glucides complexes sont préférables aux sucres simples parce qu'ils renferment aussi d'autres minéraux et vitamines.
- Une alimentation saine devrait contenir de 5 à 12 portions de céréales et de grains, et de 5 à 10 portions de légumes et de fruits tous les jours. Une portion de céréales ou de grains s'entend d'une tranche de pain ou d'une 1/2 tasse de riz. Une portion de fruit ou de légume est un fruit frais de grosseur moyenne ou 1/2 tasse d'un légume.

● **Les liquides:**

- Notre corps est principalement constitué d'eau. L'eau sert aussi au transport des éléments nutritifs (nutriments) dans notre corps et contribue à garder nos reins en bonne santé. Tout le monde doit remplacer l'eau qui est éliminée du corps par le biais de la transpiration et dans l'urine.
- Quel que soit son statut à l'égard du VIH, toute personne devrait boire l'équivalent de 8 tasses d'eau par jour.
- Si vous avez le VIH et si vous prenez certains médicaments comme l'indinavir (Crixivan), vous devez boire encore plus d'eau pour éviter d'avoir certains effets secondaires comme des pierres sur les reins (lithiase ou calcul rénal).
- Certaines boissons, tels l'alcool et le café, ont pour effet d'éliminer de l'eau de votre système au lieu de contribuer à l'augmenter. Ces boissons ne devraient donc pas être comptées dans vos 8 tasses quotidiennes d'eau.
- Si vous avez la diarrhée ou des vomissements, il se peut que vous perdiez des minéraux en plus de l'eau qui se trouvent aussi à être



Manger Sainement

éliminée. Vous devriez envisager de boire des liquides tel Gatorade ou d'autres boissons sportives qui contiennent de grandes quantités de suppléments de minéraux.

Voici quelques autres conseils généraux pour favoriser la bonne nutrition:

- Buvez l'équivalent de 8 tasses d'eau, de jus ou d'autres liquides sans caféine tous les jours.
- Mangez plus de céréales, de pain, de produits riches en grains, de fruits et de légumes; réduisez votre consommation de sel, d'alcool et de matières grasses.
- Mangez trois fois par jour ou plus.
- Prenez des suppléments de vitamines multiples.
- Faites une promenade à pied ou faites quelques exercices tous les jours.
- Assurez-vous que votre nourriture a été préparée et manipulée de façon hygiénique.
- Parlez à une diététiste pour obtenir plus d'information sur les aliments particuliers que vous aimez manger.

Déni de responsabilité : Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) et Africains en partenariat contre le sida (APAA) fournissent, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH/sida qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE et APAA ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de santé qualifiée avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE ou APAA, ni de ceux auxquels CATIE ou APAA permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE, ni APAA, ni Santé Canada — ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles — n'assume aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE ou APAA, ou auquel CATIE ou APAA permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de Santé Canada

Droit d'auteur: Cette information a été rendue possible grâce à une collaboration entre - Africains en partenariat contre le sida (APAA), Asian Community AIDS Services (ACAS) et le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Le texte original a été développé par ACAS en 2001. Le texte a été traduit en 2004 par APAA en swahili et haoussa.

Cette information est aussi disponible en chinois, en tagalog et en vietnamien

ACAS
Asian Community AIDS Services
www.acas.org

Financé par le Programme des soins Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida



Financé grâce à une subvention éducative sans restrictions de



partenaire
in partnership with

