



Nutrition



Vitamines et Suppléments



Pourquoi avons-nous besoin de vitamines?

Vitamines et minéraux jouent un grand nombre de rôles importants dans notre corps. Ils nous aident à assimiler et à métaboliser d'autres aliments, ainsi qu'à garder notre peau, nos os et nos yeux en santé, et ils veillent au fonctionnement adéquat de notre système immunitaire.

Les personnes vivant avec le VIH/sida ont-elles des besoins particuliers de vitamines?

- Certaines personnes vivant avec le VIH/sida présentent de bas taux de certains minéraux et vitamines. Cela est peut-être attribuable au fait qu'elles ne prennent pas suffisamment de vitamines ou que leur système n'arrive pas à les absorber à partir des aliments consommés.
- Les personnes aux prises avec le VIH/sida présentent souvent des carences en vitamine A, B1, B6, B12, C et E, ainsi qu'en folate.
- Les personnes vivant avec le VIH/sida présentent souvent aussi des carences en fer, en sélénium, en magnésium et en zinc.
- Il a été établi que les personnes qui ont un taux inférieur à la normale de vitamine A, des vitamines du groupe B, de vitamine E et de sélénium (un minéral) sont susceptibles de tomber plus rapidement malades que celles qui ont un taux normal de ces vitamines et de ce minéral.



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.

Comment puis-je avoir un apport suffisant en vitamine et minéraux?

- La meilleure source de vitamines et minéraux provient des aliments que vous mangez. Manger une variété d'aliments, y compris des légumes et des fruits de couleurs variées, fera en sorte que vous obtiendrez une bonne source de vitamines et minéraux.
- Si votre alimentation est bonne, mais que vous présentez toujours un bas taux de certains minéraux et vitamines, vous pourriez compenser une telle lacune par la prise d'un supplément sous forme de comprimés ou administré par injection.

Voici quelques exemples d'aliments riches en vitamines et minéraux:

- **vitamine A** : lait, fromage, légumes vert foncé, foie
 - **bêta-carotène** (se transforme en vitamine A) : légumes vert foncé, oranges, légumes et autres fruits de couleur orange (tels que papaye)
 - **vitamine B1 (thiamine)** : viande, noix, grains et céréales, foie
 - **vitamine B2 (riboflavine)** : produits laitiers, haricots (légumineuses), légumes à feuilles
 - **vitamine B6** : viandes, légumineuses, noix, légumes, banane
 - **vitamine B12** : viandes, produits à base de soya
 - **biotine** : jaune d'oeuf, poisson, haricots
 - **folate** : viandes, haricots, brocoli, légumes à feuilles, cantaloup
 - **niacine** : poulet, poisson, arachides, haricots séchés
 - **vitamine C** : agrumes, légumes vert foncé, poivrons, tomate
 - **vitamine D** : lumière du soleil (veiller à porter un produit antisolaire), lait
 - **vitamine E** : huiles végétales, légumes à feuilles, noix, graines
 - **cuivre** : huîtres, pois, haricots, abats (viandes d'organes)
 - **fer** : viande, pois, haricots, grains et céréales, oeufs, poisson, foie
 - **sélénium** : fruits de mer, jaune d'oeuf, grains et céréales
 - **magnésium** : noix, grains et céréales, légumes vert foncé
 - **zinc** : fruits de mer, grains et céréales, foie
-
- La prise d'un excédent d'une vitamine quelconque peut être nocive et risque aussi d'entraîner des effets secondaires. Certaines vitamines ne vont pas bien de pair avec quelques médicaments. Vous devriez parler à une diététicienne ou à votre médecin qui vous renseigneront sur les suppléments de vitamines et minéraux qui conviennent dans votre cas.



Voici quelques recommandations nutritionnelles d'ordre général au sujet des vitamines et minéraux:

- 2 multivitamines par jour
- 400 U.I. (unités internationales) de vitamine E par jour si vous prenez de l'AZT ou si votre taux de cholestérol ou de triglycérides est élevé
- 500 à 1000 mg de vitamine C par jour si vous fumez, si vous avez une infection ou si votre taux de cholestérol ou de triglycérides est élevé
- 1 vitamine du complexe B chaque jour
- manger suffisamment de fruits et légumes tous les jours
- boire 8 verres d'eau, de jus ou de boissons sans caféine (ou décaféinées)

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

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



ACAS
Asian Community AIDS Services
www.acas.org

Financé grâce à une subvention éducative sans restrictions de



partenaire
in partnership with

