

Bases fondamentales d'une alimentation diversifiée, variée, saine et équilibrée

Conseils pour la personne vivant avec le VIH/SIDA



Pr Jalila ELATI

Chef de service Etudes et Planification

Laboratoire de Recherche SURVEN

Institut National de Nutrition et de Technologie Alimentaire

LE DROIT À UNE ALIMENTATION ADÉQUATE

"Tout être humain a droit à une **alimentation adéquate qui couvre ses besoins minimaux afin d'assurer sa survie et aussi qui soit adaptée sur le plan nutritionnel pour assurer la santé et le bien-être"**

(UN General Assembly, 2012)

ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

Suffisante: couvre les besoins énergétiques et nutritionnels de l'individu qui dépendent de l'âge, sexe, composition corporelle, activité physique, conditions climatiques environnantes, état physiologique, état de santé

ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

Suffisante: couvre les besoins énergétiques et nutritionnels de l'individu qui dépendent de l'âge, sexe, composition corporelle, activité physique, conditions climatiques environnantes, état physiologique, état de santé

Diversifiée: comporte chaque jour **au moins un aliment** de chaque groupe alimentaire : légumes ; fruits, viandes et poisson; œufs ; lait et produits laitiers ; féculents (céréales et tubercules); légumineuses, graines et graines oléagineuses

ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

Suffisante: couvre les besoins énergétiques et nutritionnels de l'individu qui dépendent de l'âge, sexe, composition corporelle, activité physique, conditions climatiques environnantes, état physiologique, état de santé

Diversifiée: comporte chaque jour **au moins un aliment** de chaque groupe alimentaire : légumes ; fruits, viandes et poisson; œufs ; lait et produits laitiers ; féculents (céréales et tubercules); légumineuses, graines et graines oléagineuses

Variée: composée d'au moins deux variétés de chaque groupe d'aliments.

ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

Équilibrée: allie en même temps, la diversité dans l'assiette et la régularité des repas. Elle fournit un apport calorique qui couvre les besoins

Une assiette équilibrée contient :

un apport en viandes (1/4)

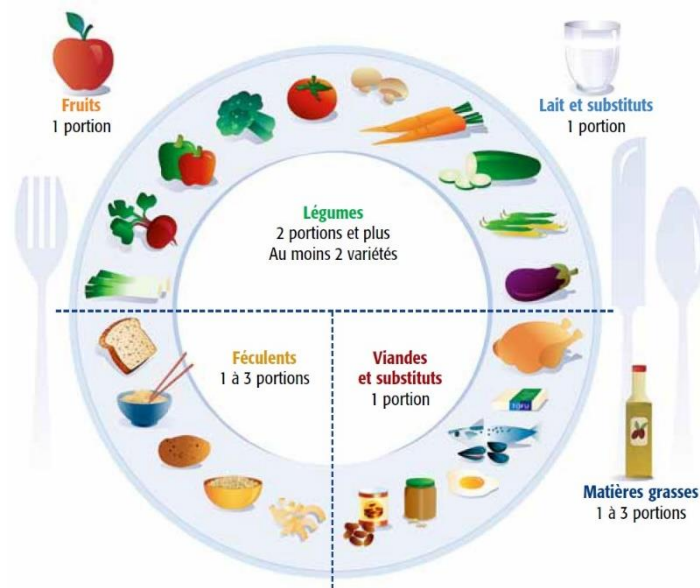
(viandes, poissons, œufs, fromage) **1 portion**

un apport en légumes (1/2)

(crus ou cuits) **2 et + portions**

un apport en féculents (1/4)

(pâtes, riz, pomme de terre, légumineuses, céréales) **1 à 3 portions**



ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

C'est quoi une portion?



ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

Saine: 1 adulte de poids normal consommant 2000 kcal/j

- Régime composé surtout de fruits, légumes, féculents, légumineuses,
- **Au moins 400 g** (5 portions) de fruits, légumes, légumineuses
- **Moins de 10% de l'AET** provenant de sucres libres=50g/j. Les sucres libres sont ajoutés aux aliments/boissons et on les retrouve aussi naturellement dans le miel, sirops, jus de fruits, fruits, légumes.
- **Moins de 30% de l'AET** de matières grasses, avec <10% en AGS.
- **Moins de 5g/j de sel**

ALIMENTATION ADÉQUATE: DÉFINITION

Alimentation **suffisante, diversifiée, variée, équilibrée et saine**

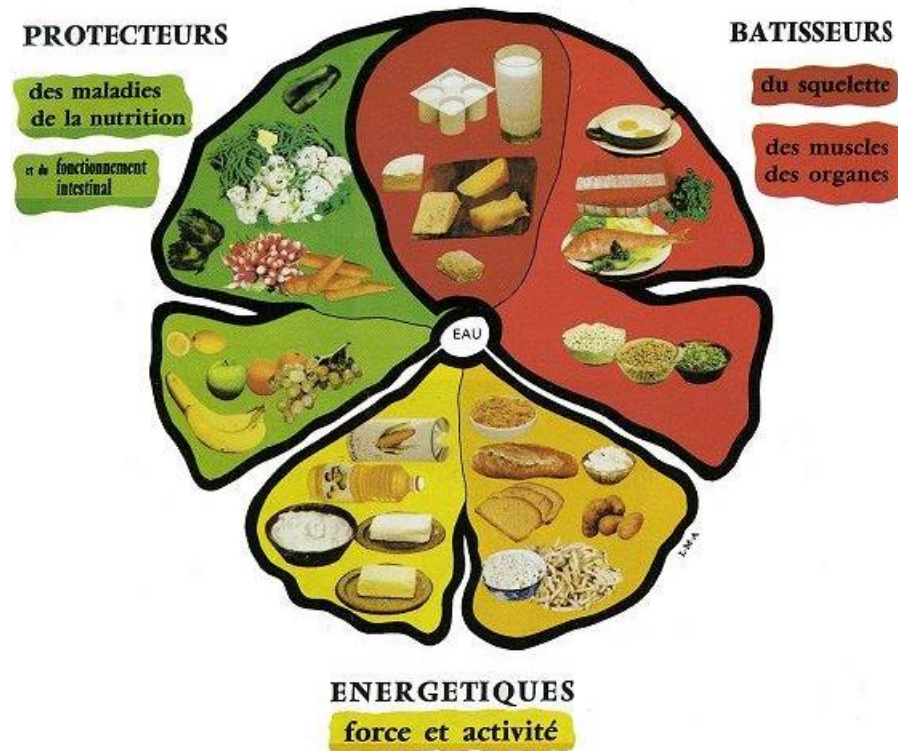
Saine: Nourrissons et jeunes enfants

Ce sont les mêmes recommandations que pour l'adulte.

De plus:

- Les nourrissons devraient **être allaités exclusivement au sein** pendant les six premiers mois de leur vie.
- Il convient de poursuivre l'allaitement au sein en continu jusqu'à l'âge de deux ans et au delà.
- A partir de l'âge de six mois, le lait maternel doit être **complété par des aliments variés**, adaptés, sûrs et riches en nutriments.
- Il ne faut pas ajouter de sel et de sucre aux aliments de complément

ROLES ESSENTIELS DES ALIMENTS



Aliments énergétiques donnent au corps la force et l'énergie de fonctionner. **Aliments de construction** aident à développer et à renforcer les muscles et les cellules, le système de défense et les enzymes. **Aliments de protection** renforcent la capacité du corps à lutter contre les maladies et aide à éliminer les toxines du corps

BESOINS ALIMENTAIRES des PVVIH

- Une personne infectée par le VIH et qui ne montre pas de signes de maladie, ne nécessite pas un régime spécifique. Un régime sain et équilibré répond à leurs besoins accrus en protéines et en énergie et maintenir leur état nutritionnel
- Une fois malade, la personne atteinte du VIH auront des besoins particuliers

BESOINS ALIMENTAIRES des PVVIH

- **Besoins accrus en énergie et nutriments:**

La PVVIH doit manger plus pour répondre à cette demande supplémentaire due à l'infection et la fièvre

BESOINS ALIMENTAIRES des PVVIH

- Besoins accrus en énergie et nutriments:

La PVVIH doit manger plus pour répondre à cette demande supplémentaire due à l'infection et la fièvre

- **Le VIH diminue l'appétit:**

- La maladie et les médicaments peuvent diminuer l'appétit, modifier le goût des aliments et empêcher leur absorption par l'organisme
- les symptômes (maux de bouche, nausées et vomissements, ...) ne donnent pas envie de manger
- la fatigue, l'isolement et la dépression diminuent l'appétit et l'envie de faire un effort et manger régulièrement

BESOINS ALIMENTAIRES des PVVIH

- Le VIH diminue l'absorption des aliments:
 - Le VIH affecte la paroi intestinale, les aliments ne sont plus absorbés correctement
 - La diarrhée est un problème courant chez les PVVIH. Elle aggrave la diminution de l'absorption des aliments car les aliments passent si vite à travers l'appareil digestif qu'ils ne sont pas correctement digérés

BESOINS ALIMENTAIRES des PVVIH

- Le VIH diminue l'absorption des aliments:
 - Le VIH affecte la paroi intestinale, les aliments ne sont plus absorbés correctement
 - La diarrhée est un problème courant chez les PVVIH. Elle aggrave la diminution de l'absorption des aliments car les aliments passent si vite à travers l'appareil digestif qu'ils ne sont pas correctement digérés

- **Le VIH affecte le poids:**

Une diminution de l'apport alimentaire et de l'absorption des aliments entraînent une perte de poids et la malnutrition: l'organisme puise dans ses réserves en graisse pour l'énergie et dans ses muscles pour les protéines d'où perte de poids

CONSEILS AUX PVVIH: Prendre du poids

il faut manger plus en augmentant les quantités et/ou en mangeant plus fréquemment et en variant l'alimentation

CONSEILS AUX PVVIH: Prendre du poids

il faut manger plus en augmentant les quantités et/ou en mangeant plus fréquemment et en variant l'alimentation

- Manger plus de féculents, légumineuses, graines, graines oléagineuses
- Inclure tous les types de viande, volaille, poisson, abats (rognons, foie) et œufs aussi souvent que possible
- Prendre régulièrement une collation entre les repas (noix, graines, fruits, yaourts, fromages..)
- Augmenter progressivement la teneur en graisses des aliments en utilisant plus de matières grasses et d'huile et en mangeant plus d'aliments gras
- Introduire dans l'alimentation plus de produits laitiers tels que lait entier, lben, rayeb, yaourt, fromage
- Ajouter du sucre, miel, confiture, et autres produits sucrés aux aliments

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

- **Les vitamines et les minéraux** sont essentiels pour rester en bonne santé, protègent contre les infections en préservant en bonne santé la peau, les poumons et l'intestin et en assurant le bon fonctionnement du système immunitaire.
- **Les vitamines A, C, E, certaines du groupe B** et les minéraux tels que le **sélénium, le zinc et le fer** sont de grande importance
- Une alimentation diversifiée, variée et équilibrée fournit suffisamment de ces vitamines et minéraux

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

La vitamine A est importante pour le maintien en bonne santé de la peau et des muqueuses (poumons et intestins)

- Une carence en vitamine A augmente la diarrhée et l'infection accroît la perte en vitamine A
- Les fruits et légumes de couleur vert foncé, jaune, orange et rouge sont de bonnes sources de vitamine A
- La vitamine A est également contenue l'huile de foie de morue, les foies d'animaux, le beurre, la crème, les fromages, les œufs

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

La vitamine C protège l'organisme contre les infections et favorise la guérison. Se trouve particulièrement dans les agrumes, fruits rouges, tomates, kiwi

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

La vitamine C protège l'organisme contre les infections et favorise la guérison. Se trouve particulièrement dans les agrumes, fruits rouges, tomates, kiwi

La vitamine E protège les cellules et favorise la résistance à l'infection. Se trouve dans les légumes à feuilles vertes, les huiles végétales, les cacahuètes, le jaune d'œuf

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

La vitamine C protège l'organisme contre les infections et favorise la guérison. Se trouve particulièrement dans les agrumes, fruits rouges, tomates, kiwi

La vitamine E protège les cellules et favorise la résistance à l'infection. Se trouve dans les légumes à feuilles vertes, les huiles végétales, les cacahuètes, le jaune d'œuf

Les vitamines du groupe B sont nécessaires pour le maintien en bonne santé du système immunitaire et nerveux. Les haricots blancs, pomme de terre, viande, poisson, poulet, pastèque, graines, graines oléagineuses, avocat, brocolis et les légumes verts à feuilles en contiennent beaucoup

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

Le Fer. L'anémie ferriprive est un problème courant chez les PVVIH. On trouve du fer dans les légumes verts à feuilles, les légumineuses, graines oléagineuses, produits à base de céréales complètes, le sorgho, viande rouge, poulet, le foie, le poisson, les fruits de mer et les œufs

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

Le Fer. L'anémie ferriprive est un problème courant chez les PVVIH. On trouve du fer dans les légumes verts à feuilles, les légumineuses, graines oléagineuses, produits à base de céréales complètes, le sorgho, viande rouge, poulet, le foie, le poisson, les fruits de mer et les œufs

Le Sélénium. Minéral important car il stimule l'immunité. On le trouve dans les céréales intégrales, pain complet, produits laitiers, viande, poisson, la volaille, les œufs et tous les aliments riches en protéines

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

Le Fer. L'anémie ferriprive est un problème courant chez les PVVIH. On trouve du fer dans les légumes verts à feuilles, les légumineuses, graines oléagineuses, produits à base de céréales complètes, le sorgho, viande rouge, poulet, le foie, le poisson, les fruits de mer et les œufs

Le Sélénium. Minéral important car il stimule l'immunité. On le trouve dans les céréales intégrales, pain complet, produits laitiers, viande, poisson, la volaille, les œufs et tous les aliments riches en protéines

Le Zinc. Important pour le système immunitaire. Se trouve dans la viande, poisson, volaille, coquillages, céréales complètes, lait et les produits laitiers, légumineuses

CONSEILS AUX PVVIH: Booster l'immunité

Augmenter l'apport en vitamines et en minéraux

Si la consommation alimentaire est insuffisante,
**les suppléments médicamenteux en vitamines
et en minéraux** peuvent être prescrits pour
aider à compenser l'augmentation des besoins
nutritionnels

CONSEILS AUX PVVIH: Augmenter les apports en nutriments

- Manger 5 fois/jour (trois repas et deux goûters par jour)

CONSEILS AUX PVVIH: Augmenter les apports en nutriments

- Manger 5 fois/jour (trois repas et deux goûters par jour)
- Manger des aliments des différent groupes alimentaires à **chaque repas**: **aliments de base** donnent de l'énergie, les **aliments de construction** édifient les muscles et donnent de la force, et **les fruits et légumes** renforcent l'immunité

CONSEILS AUX PVVIH: Augmenter les apports en nutriments

- Manger 5 fois/jour (trois repas et deux goûters par jour)
- Manger des aliments des différent groupes alimentaires à **chaque repas**: aliments de base donnent de l'énergie, les aliments de construction édifient les muscles et donnent de la force, et les fruits et légumes renforcent l'immunité
- Cuire à la vapeur les légumes ou les faire bouillir dans peu d'eau pour préserver les vitamines et les minéraux

CONSEILS AUX PVVIH: Augmenter les apports en nutriments

- Manger 5 fois/jour (trois repas et deux goûters par jour)
- Manger des aliments des différent groupes alimentaires à **chaque repas**: aliments de base donnent de l'énergie, les aliments de construction édifient les muscles et donnent de la force, et les fruits et légumes renforcent l'immunité
- Cuire à la vapeur les légumes ou les faire bouillir dans peu d'eau pour préserver les vitamines et les minéraux
- **Fermenter ou faire germer les aliments** céréaliers pour libérer les minéraux pour qu'ils soient disponibles dans le corps. La fermentation améliore le goût, préserve les aliments et réduit le temps de cuisson

CONSEILS AUX PVVIH: Augmenter les apports en nutriments

Comment faire germer ou fermenter les aliments à domicile?

CONSEILS AUX PVVIH: Augmenter les apports en nutriments

Comment faire germer ou fermenter les aliments à domicile?

Riz, maïs, haricots, lentilles, fèves:

Faire tremper dans une quantité égale d'eau et ajouter 1 cuillère de vinaigre pur, du jus de citron frais ou un yogourt nature. Recouvrir et laisser à température ambiante pendant 7 heures ou plus. Une fois que les graines sont prêtes à être cuites, ajoutez la quantité nécessaire d'eau et faire cuire

CONSEILS AUX PVVIH: Augmenter les apports en nutriments

Comment faire germer ou fermenter les aliments à domicile?

Riz, maïs, haricots, lentilles, fèves:

Faire tremper dans une quantité égale d'eau et ajouter 1 cuillère de vinaigre pur, du jus de citron frais ou un yogourt nature. Recouvrir et laisser à température ambiante pendant 7 heures ou plus. Une fois que les graines sont prêtes à être cuites, ajoutez la quantité nécessaire d'eau et faire cuire

Graines:

Pour faire germer les graines en les humidifiant à la température ambiante dans un bol en verre dont l'ouverture est recouverte par une serviette bien serrée. Egoutter et consommer les graines gonflées au bout de 1 ou 2 jours

CONSEILS AUX PVVIH avec symptômes de la maladie

Perte d'appétit?

- Boire une boisson chaude avant de se coucher et juste au réveil
- Faire de l'exercice physique dans la mesure où c'est possible dans son état de santé pour l'aider à stimuler l'appétit
- Manger de petites quantités de nourriture 5 ou 6 fois/j
- Utiliser les aliments préférés et les épices pour stimuler l'appétit
- Prendre des multivitamines en supplément
- Consommer des aliments nutritifs et énergétiques (pain beurré + miel)

CONSEILS AUX PVVIH avec symptômes de la maladie

Autres symptômes?

Nausée et vomissements

- Boire la solution de réhydratation orale (SRO) après chaque épisode de vomissements
- Manger de petits repas fréquents
- Ne pas manger des aliments épicés ou gras

CONSEILS AUX PVVIH avec symptômes de la maladie

Autres symptômes?

Nausée et vomissements

- Boire la solution de réhydratation orale (SRO) après chaque épisode de vomissements
- Manger de petits repas fréquents
- Ne pas manger des aliments épicés ou gras

Diarrhée

- Continuer à boire beaucoup d'eau pure et bouillie ainsi que la SRO
- Continuer à manger pendant et après la maladie
- Manger des bananes et des pommes de terre

CONSEILS AUX PVVIH avec symptômes de la maladie

Autres symptômes?

Goût altéré

- Bien mastiquer la nourriture et la retourner dans la bouche
- Mettre des épices, du citron ou un peu de sel dans la nourriture

CONSEILS AUX PVVIH avec symptômes de la maladie

Autres symptômes?

Goût altéré

- Bien mastiquer la nourriture et la retourner dans la bouche
- Mettre des épices, du citron ou un peu de sel dans la nourriture

Cholestérol élevé

- Manger moins de graisses et d'huile, surtout viande, fritures et aliments gras, plus fruits et légumes
- Ne pas manger d'aliments sucrés et boissons sucrées
- Faire de l'exercice régulièrement, en fonction de vos forces et de votre capacité



Programme
Alimentaire
Mondial



MERCI pour votre attention