



Force à Force

Un bulletin de renforcement de capacités

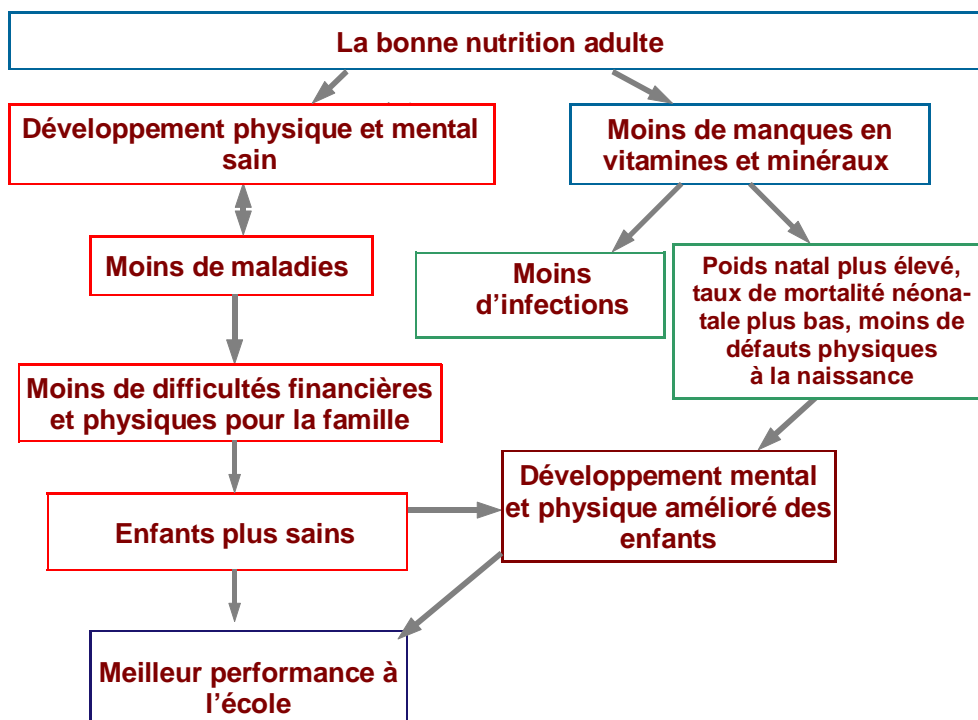
Bienvenus

Bienvenus à ce 4ème numéro de Force à Force de MRDF. Nous espérons que vous y trouverez des idées pour vous aider à renforcer le travail de votre organisation.

Le premier Objectif du Millénaire pour le Développement de l'ONU a pour but de réduire par 50% le nombre de personnes qui souffrent de faim. Vivre sans faim et malnutrition est un des droits humains. Surmonter ces problèmes est une condition préalable fondamentale pour le développement des hommes et des nations. Ce numéro de **Force à Force** est consacré à la NUTRITION y compris la santé maternelle, les médicaments traditionnels (plantes) et la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA.

Un grand merci à tous les partenaires de MRDF qui ont déjà partagé leurs idées et points forts à travers **Force à Force** pour aider et inspirer les autres. Si vous avez des réactions, ou suggestions pour les numéros prochains, écrivez à S2S@methodistchurch.org.uk. Le prochain numéro de **Force à Force** (février 2007) sera sur le thème de MARKETING.

Pourquoi la bonne nutrition est-elle importante?



Informations clés : Malnutrition

- Dans les pays sous-développés, la sous-alimentation contribue à la mort de 50% d'enfants en dessous de 5 ans qui sont atteints d'une maladie infectieuse.
- L'alimentation inappropriée est responsable d'un tiers des cas de malnutrition infantine
- 1 enfant sur 2 en Afrique qui est sévèrement malnutri meurt pendant le traitement à l'hôpital à cause de soins inappropriés

Le revers de la médaille...

« En l'an 2010, il y aura plus de personnes obèses dans les pays sous-développés que dans le monde développé » (estimation du FAO, Organisme de l'ONU pour l'Alimentation et l'Agriculture)

L'obésité, créée par un régime riche en matières grasses et/ou une activité physique réduite, est un problème croissant dans les pays sous-développés. C'est souvent lié à la perte de régime alimentaire traditionnel et un changement de style de vie, particulièrement l'urbanisation. Souvent les gens:

- continuent à consommer les aliments de haute énergie, même si la vie urbaine demande moins d'activité physique.
- ont moins de temps pour préparer les repas
- consomment plus d'aliments sucrés et frits – les repas « fast-food », et plus de nourriture importée ou déjà préparée, parce qu'ils sont moins chers
- mangent trop, ce qui mène à des maladies chroniques telles que le diabète, le cancer et les maladies du cœur, entraînant ainsi une augmentation énorme des dépenses publiques de santé.

Q'est ce que c'est un régime équilibré?

Une bonne variété d'aliments pourvoit les nutriments, vitamines et minérales nécessaires pour vous garder en bonne santé et en pleine force.

Exemple d'un repas équilibré : un aliment de base + un légume sec + feuilles vertes
OU un aliment de base + un produit animale + un légume ou fruit de couleur vive.

Pour un régime bien équilibré, il faut manger quelque chose de chacun des trois groupes suivants:

Aliments pour l'énergie	Aliments pour la croissance du corps	Aliments pour protéger le corps
Grains	Produits animaux	Feuilles vertes
Aliments sucrés	Produits laitiers	Fruits
Matières grasses	Graines	Légumes
Racines	Légumes secs	

N'oubliez pas!

- Ne faites pas trop bouillir vos légumes, ils perdront leurs vitamines.
- Les riz et farines brunes ou complètes sont plus sains que les variétés blanches
- Si vous mangez des légumes secs en même temps que des grains, votre corps recevra les mêmes éléments nutritifs que si vous mangiez de la viande.
- Les légumes secs contiennent jusqu'à 10 fois plus de vitamines si vous les faites germer et les mangez crus.
- Lavez les légumes à feuilles vertes avant de les couper (et non après) sinon ils perdront de leur valeur nutritive
- Une bonne façon de garder les aliments spécialement nutritifs hors saison c'est de les sécher ou de les conserver dans le vinaigre.
- Faire griller les grains avant de les piler aide à cuisiner une bouillie avec moins d'eau.
- Remplacez une partie de l'eau (ou tout l'eau) dans les soupes ou bouillies par du lait.
- Une carence en fer dans le régime est cause d'anémie. Manger des fruits riches en vitamine C (oranges, papayes etc.) aide le corps à absorber le fer qui se trouve dans la viande, les œufs, les légumes secs et les légumes à feuilles vertes.
- Ajouter une cuillère à café d'huile ou graisse ajoute à un repas vous donnera de l'énergie supplémentaire. L'huile de palme rouge est riche en vitamine C.
- Des condiments ou sauces faits des feuilles ou d'épices locales enrichissent les repas avec vitamines et minérales, et améliorent leur goût.

Conseil: Faites tremper les légumes secs dans de l'eau pour une journée, ensuite lavez et égouttez-les. Répétez ce processus pendant 4-5 jours et vos pousses seront prêts à manger!

Un régime alimentaire équilibré est important pour tout le monde, mais les **femmes enceintes, les bébés, les mères qui allaitent** et ceux vivants avec le **VIH/SIDA** ont besoin de régimes particulièrement nutritifs.

Souvenez-vous de toujours **laver les mains des enfants (et des adultes) avant de manger.**

Nutrition et santé maternelle

Femmes enceintes

Un régime spécialement nutritif est essentiel pour le bon développement du bébé dans le ventre de sa mère. Avant la naissance les bébés prennent leurs éléments nutritifs de ce que mange leur mère. Il est donc extrêmement important que les femmes enceintes soient sensibilisées à cette responsabilité et suivent un régime sain.

Voici des conseils donnés par les partenaires MRDF :

- Manger trois repas par jour ou, si vous avez de la nausée ou vomissements persistants, 4-5 repas plus petits, par ex. deux repas principaux et deux plus petits
- Manger un régime équilibré et y inclure plus de légumes à feuilles vertes, fruits, œufs, lait, poisson (frais, fumé ou séché) et légumes secs que d'habitude. Celles qui souffrent d'anémie devraient manger plus de légumes à feuilles vertes
- Manger 'pour deux personnes' ne veut *pas du tout* dire manger le double. En général les femmes enceintes ne devraient pas grossir de plus de 10-12 kg
- Eviter les aliments frits ou sucrés. Ceux-ci font grossir et en plus gâchent l'appétit et amènent une femme à manger moins d'aliments nutritifs
- Boire beaucoup d'eau propre (2 litres par jour est recommandé), des jus de fruits naturels sans sucre ou tisanes
- Manger des aliments riches en fibres pour combattre la constipation, par ex. manger du pain et céréales complets, fruits et légumes
- Eviter l'alcool, le café, le thé et autres boissons stimulantes
- Ne fumer pas de cigarettes et éviter l'inhalation de la fumée d'autres personnes
- Ne prenez que les médicaments qui vous sont prescrits par le médecin
- Prenez soin de garder très propre votre corps, vos vêtements et vos casseroles/ustensiles de cuisine
- Eviter des travaux fatigants et ne soulever pas de poids lourds.
- Aller régulièrement à une clinique pour une consultation prénatale.



Une infirmière de J&D, un partenaire MRDF au Mali, donne des conseils de santé à une nouvelle maman.

Bébés sains

Les bébés grandissent et se développent le mieux s'ils sont nourris **exclusivement de lait maternel de la naissance jusqu'à l'âge de six mois**, car ceci renforce leur système immunitaire les protégeant contre la maladie. Les mères devront allaiter leurs bébés pour la première fois au plus tard une demi-heure après la naissance. (Les mères avec le VIH devront se faire conseiller sur ce point).

Ne donner pas aux nouveaux nés aucun autre aliment ou liquide: par ex. eau, sucre, sel, jus, préparations à base d'herbes, lait ordinaire ou graines. Continuer à allaiter les bébés pendant deux ans mais à partir de six mois introduire d'autres aliments nutritifs en forme fluide. A partir de neuf mois donner aussi des aliments solides, en forme de purée.

- Bouillie de céréales ou riz (y ajouter lait et/ou huile pour la rendre plus nutritive)
- Haricots ou légumes secs, pommes de terre, ignames ou plantains
- Oeufs, poisson ou viande
- Fruits lavés en purée ou pressés (tous les jours)
- Huiles nutritives telles que l'huile de palme ou beurre de carité

Les mamans qui allaitent

Les mamans qui allaitent ont besoin d'énergie supplémentaire. Manger par jour une poignée et demie de plus de grains, une poignée supplémentaire de légumes secs, des légumes à feuilles et un fruit supplémentaire.



Plantes Médicinales

Beaucoup de plantes et feuilles sauvages cultivées localement ont une valeur aussi bien nutritive que médicinale, par exemple :

Mali: des feuilles de baobab, riches en vitamine C et d'autres nutriments, sont ajoutées aux sauces pour aider les enfants à l'appétit faible

Burkina Faso: feuilles de moringa entières ou en poudre ajoutent des nutriments aux sauces

Ghana: jeunes feuilles de manioc apportent du fer, un minéral important, aux sauces et ragoûts

Cameroun: feuilles d'eru et graines de citrouilles ajoutent des nutriments aux sauces.

Des partenaires MRDF au Cameroun, au Nicaragua et en Inde travaillent avec des plantes médicinales pour former des gens locaux à préparer des remèdes simples à partir de plantes locales et à faire pousser leurs propres 'pharmacies jardins'. Au Cameroun, le partenaire MRDF rassemble également les docteurs traditionnels pour qu'ils échangent des informations sur les meilleurs traitements, apprennent les bonnes pratiques d'hygiène et reçoivent des conseils sur le VIH/SIDA.

Tout pays a sa propre liste de plantes conseillées pour améliorer un régime équilibré, renforcer le système immunitaire ou traiter les symptômes des maladies courantes. Pourtant, toute plante médicinale doit être utilisée avec prudence et avec attention au bon dosage. Tout comme dans la médecine moderne, beaucoup de traitements doivent être modifiés pour les enfants ou sont complètement déconseillés pour eux.

Anamed est un organisme allemand spécialisé dans les plantes médicinales. Il organise des formations internationales et publie des livres et bulletins et les résultats de ses recherches. Visiter leur site Internet : <http://www.anamed.net> (anglais, français, allemand)

Moringa Oleifera "L'Arbre Miracle"



De jeunes arbres Moringa cultivés au Burkina Faso (APS)

Les arbres Moringa poussent vite et ont beaucoup de qualités importantes. Le peuple Mossi au Burkina Faso l'appelle "L'Arbre Miracle":

- Les jeunes feuilles peuvent être utilisées comme légume
- L'arbre lui-même donne des nutriments à la terre
- Les feuilles peuvent être utilisées comme fourrage pour le bétail
- Les fleurs sont recherchées par les abeilles
- Les graines peuvent être écrasées pour faire de l'huile de cuisine et pour purifier l'eau
- La poudre des feuilles est une source de vitamines vitales, minéraux et protéine, surtout pour les femmes enceintes, les enfants et ceux vivant avec le VIH/SIDA
- La poudre peut vite redonner de la force aux personnes mal nourries.

Bon conseils: Poudre Moringa

Récolter les feuilles vertes et les laisser sécher à l'ombre sur un tissu propre (à l'intérieur ou sous un arbre).

Enlever des feuilles sèches les tiges et les épines et les piler pour obtenir une poudre fine – maintenant elle est prête à être utilisée. Conserver dans un pot étanche.

Ajouter 2-3 cuillères aux sauces avant de les server, ou mélanger avec du miel et la manger ainsi. Pour ceux qui ont besoin de nutriments supplémentaires: enfants, personnes avec VIH/SIDA, les personnes âgées ou faibles, mettre une cuillère dans chaque repas (trois fois par jour).

Sauce de feuilles Moringa

Faire bouillir deux tasses de feuilles Moringa avec une tasse d'eau pendant quelques minutes, ajouter du sel, oignons hâchés, beurre et condiments au goût.

Information sur **Moringa Olifera:**
www.moringatrees.org

L'alimentation d'urgence



Les enfants mal nourris ont besoin de plus d'aliments qui donnent l'énergie comme le blé, le maïs, les pommes de terres et le mil, et aussi les sucres et huiles. Des aliments prêts à manger (APM) peuvent être fabriqués et distribués aux centres d'alimentation d'urgence pendant les périodes de faim sévère. Les APM contiennent souvent des aliments à haute énergie comme le soya ou les pois chiches. Le **'Plumpy nut'** est une des marques de APM. Il est fabriqué par une compagnie française et peut être consommé directement du paquet – sans besoin de le diluer ou le mélanger avec autre chose. Le **'Plumpy nut'** contient des cacahouètes, de l'huile, minéraux et vitamines. Il convient le plus aux enfants faibles et mal nourris.

D'autres produits de remplacement locaux peuvent être fabriqués à partir de cacahouètes ou d'autres céréales et légumes secs, poudre de lait écrémé, sucre, huile, vitamines et minéraux. Si un enfant a perdu l'appétit, essayer de lui donner plus de liquides et une banane et une cuillère de miel ou sucre par jour. **N'arrêter jamais de nourrir un enfant malade ou mal nourri.**

Le mélange de APM pour l'alimentation d'urgence par des partenaires MRDF au Malawi

D'autres façons d'améliorer la nutrition

- Encourager l'accès au micro crédit
- Fournir des repas d'école gratuits en utilisant des produits locaux
- Rendre la terre plus fertile en y ajoutant du fumier, fabriquant du compost et utilisant du fumier vert
- Planter des arbres comme le moringa et le leucanie qui enrichissent la terre de nutriments
- Encourager le développement de petits jardins potagers familiaux.

Leçons apprises par les partenaires d'MRDF

1. L'éducation nutritionnelle (c'est-à-dire quels aliments sont sources des quelles sortes de nutriments, l'importance de ce savoir et quels sont les signes de la malnutrition et comment le traiter) aide les gens à comprendre et prendre les actions positives pour la bonne santé
2. Les images sont un outil très puissant pour accompagner les discussions de sensibilisation et compréhension, mais les images devront être pertinentes au contexte locale/pays.
3. Les démonstrations de cuisine (image A) où l'horaire des démonstrations et le contenu des repas, est, dans la mesure du possible, décidés par les bénéficiaires eux-mêmes, sont une des méthodes le plus efficace pour encourager l'usage des aliments nutritifs. Une petite contribution financière est également importante.
4. Promouvoir des aliments nutritifs, disponibles dans la région et financièrement à la porté de tous, est essentiel pour encourager les gens à changer leurs habitudes et consommer un régime équilibré
5. Sensibiliser les gens sur comment combiner les plantes sauvages avec d'autres produits pour maximiser la bonne nutrition
6. Encourager les gens à cultiver ce qu'ils mangent et à manger ce qu'ils cultivent. Ne vendez pas tous vos produits
7. C'est essentiel d'aider les femmes à améliorer la nutrition familiale par l'amélioration de leur situation économique. Ceci peut être à travers de petits crédits, les jardins potagers ou l'élevage de volaille.
8. Plus les femmes voient de changements positifs dans leur santé et la santé de leurs enfants, plus elles seront motivées à préparer des repas nutritifs à la maison
9. Les femmes qui ont bien compris l'importance de la bonne nutrition sont d'excellentes éducatrices paires
10. Sensibiliser la communauté entière : les hommes s'intéressent souvent plus à la quantité qu'à la qualité des repas et pensent que s'ils ne mangent pas leur plats traditionnels que leurs femmes essaient de les faire mourir de faim!



Cet article reprend beaucoup de points du *Farmers Handbook*, produit par Chris Evans et Jacob Jespersen, et du bulletin Footsteps (Pas à Pas) numéros 52 et 65. Nous remercions spécialement les partenaires qui y ont contribué : ADAC Mali, AMAPEF Mali, BISAP Bangladesh, ESKS Bangladesh, TIDO Ghana, YDC Cameroun, ZEFPP Ghana.

Nutrition et VIH/SIDA

Il y a deux sortes de personnes dans le monde en voie de développement. Ceux qui sont atteints de VIH et ceux qui sont concernés par le VIH.

Qu'est-ce que le VIH/SIDA ?

Le VIH/SIDA est une maladie transmise d'une personne à l'autre à travers les fluides corporels d'une personne infectée. Le virus commence dans la forme VIH (virus immunodéficientaire humain) et graduellement devient le SIDA (Syndrome Immunodéficientaire Acquis) lorsque la quantité de virus dans le corps augmente. Le virus VIH supprime le système immunitaire, ce qui mène à des infections opportunistes fréquentes, par ex. le malaria, la tuberculose, les rhumes et fièvres, la perte de poids, les diarrhées et les infections de la peau.

Bien qu'il n'y ait pas de remède pour le VIH/SIDA, il y a l'espoir de vivre positivement avec cette maladie. Ceci demande que l'on donne aux personnes vivant avec le VIH/SIDA la possibilité de prendre eux-mêmes la responsabilité de leur propre santé et bien-être. Les méthodes utilisées pour gérer le SIDA comprennent les drogues, un régime alimentaire spécial et la modification du style de la vie.

Pourquoi une bonne nutrition est-elle importante pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA ?

Pour les 40 millions de personnes atteintes de VIH/SIDA qui vivent dans la pauvreté, la malnutrition pose un danger supplémentaire. Un régime alimentaire sain renforce le système immunitaire et aide le corps à combattre le SIDA. De cette façon la qualité et la longueur de la vie seront augmentées. Une bonne nutrition est spécialement importante pour ceux qui n'ont pas accès à une thérapie anti-rétrovirale par les drogues. Dans les zones rurales, une telle thérapie ne se trouve peut-être pas ou alors les gens n'ont pas les moyens de se la procurer. Dans ces zones la thérapie par la nutrition est un moyen de plus en plus important pour bien gérer un cas de VIH et ralentir sa progression vers le SIDA complet.

Les nutriments sont les éléments de l'alimentation dont notre corps a besoin pour survivre. Le système immunitaire utilise des nutriments spécifiques dans des combinaisons différentes pour combattre l'infection. Les personnes atteintes de VIH/SIDA ont besoin d'une quantité plus grande de ces nutriments pour soutenir leur système immunitaire et maintenir leur poids et tonus musculaire. La thérapie par la nutrition vise un régime équilibré à partir d'une variété d'aliments différents.

Les aliments recommandés pour les personnes atteintes de VIH/SIDA



LES FECULENTS – augmentent l'énergie du corps et donc diminuent l'atrophie des muscles et la perte de poids.

Ils donnent au corps l'énergie de bâtir le système immunitaire.

Recommandation: au moins 6 portions de féculents par jour.

1 portion = 125g de pommes de terre, bananes cuites, riz ou grains tels que le maïs ou le mil.

LES PROTEINES – Bonnes pour le sang et les organes internes et la construction de muscles. Le corps a besoin d'elles pour maintenir un système immunitaire sain.

Recommandation: au moins 3 portions de protéine par jour, idéalement une portion avec chaque repas.

1 portion = 1 œuf, ou 85g de graines*, ou 125g de légumes secs ou viande. ***les cacahouètes/arachides ne doivent pas être consommées par les personnes vivant avec le VIH/SIDA**

GRAISSES/HUILES – améliorent le système immunitaire et augmentent l'énergie, prévenant ainsi la perte de poids et l'atrophie des muscles.

Recommandation: à consommer de façon modérée, avec l'accent sur les bonnes graisses et huiles, par exemple celles provenant de noix, graines, avocats et poissons. Limiter la quantité venant de viandes ou produits laitiers, car celles-ci peuvent contribuer au risque de crise cardiaque ou d'attaque d'apoplexie.

PRODUITS LAITIERS – de grande valeur nutritive, préviennent l'atrophie des muscles.

Recommandation: au moins 2 portions par jour.

1 portion = 250g de lait ou yaourt

HERBES & EPICES – riches en éléments chimiques botaniques et servent à augmenter les défenses immunitaires.

Recommandation: utiliser les herbes et épices pour assaisonner les repas, mais utiliser les épices fortes, comme le chili, avec modération. L'ail est une épice particulièrement bonne pour la santé.



FRUITS ET LEGUMES – contiennent des quantités élevées de nutriments et sont source de vitamines et minéraux, qui permettent au système immunitaire de bien fonctionner et au corps de se défendre contre l'infection.

Recommandation: au moins 5-12 portions par jour. Mettre l'accent sur les fruits et légumes de couleur verte, orange, rouge ou autre couleur vive.

1 portion = 250g de légumes crus ou 125g de légumes cuits ou 1 fruit de taille moyenne.

EAU – essentielle pour la réhydratation et l'élimination des déchets corporels.

Recommandation: boire au moins 8 tasses d'eau PROPRE ET SANS RISQUE par jour. Boire de l'eau sale ne fera qu'aggraver les problèmes de santé.

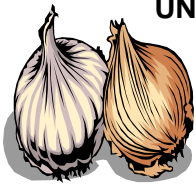
Menu type pour une personne vivant avec le VIH/SIDA d'un partenaire MRDF au Kenya

Heure	Aliment	Taille de la portion
Au moins 1 heure avant le petit déjeuner	Jus de carotte avec gingembre	2 portions fruits et légumes
Petit déjeuner	Bouillie (maïs ou mil) Fruit (par ex. banane, papaye) Patate douce cuite Thé avec lait	2 portions céréales 2 portions fruits et légumes 1 portion lait
En cours de matinée	Bouillie ou thé avec lait Fruit (avocat, papaye or mangue)	1 portion lait 1 portion fruits et légumes
Lunch	Bananes cuites Graines, légumes secs ou sauce de pois (pas d'arachides) Jus de fruit	2 portions fruits et légumes 1 portion protéine
En cours d'après-midi	Bouillie Fruits (ananas ou orange)	2 portions céréales 2 portions fruits et légumes
Dîner	Bouillie de farine de maïs ou riz Viande, poulet ou soupe de poissons avec tomates oignons et autre légumes	3 portions céréales 2 portions de protéines 2 portions fruits et légumes
Snack du soir	Lait ou lait de soya	1 portion de lait ou de céréales
TOTAL PORTIONS DE LA JOURNEE		Céréales, grains et féculents : 7 Protéines: 3 Fruits et légumes : 10 Produits laitiers : 3

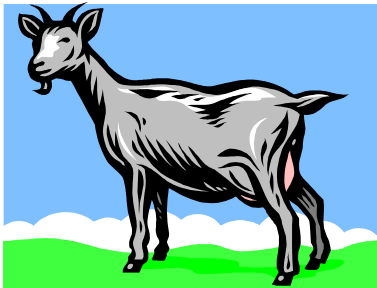
C'est bien de conseiller aux personnes vivant avec le VIH/SIDA de bien manger, mais il faut reconnaître que le VIH est plus répandu dans les régions pauvres. Un manque d'argent se traduit par un régime alimentaire limité. En plus les gens en mauvaise santé ont souvent des difficultés à cultiver leur nourriture et donc peuvent consommer des aliments inappropriés.

VAD, un partenaire MRDF en Ouganda, voudrait demander à tous les ONG d'incorporer la nutrition dans leurs efforts de combattre le VIH/SIDA ; c'est-à-dire donner plus d'importance aux projets de micro crédit pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA les aidant ainsi à se procurer les fonds pour améliorer leur régime alimentaire.

MRDF n'accepte aucune responsabilité concernant le contenu de sites internet, stages et ressources recommandés ou toutes autres informations écrites par nos partenaires et collaborateurs. Toutes les informations dans ce bulletin sont correctes à notre connaissance au moment de la publication. Le contenu de ce bulletin peut être reproduit à titre d'aide professionnelle, pourvu que sa distribution soit gratuite et attribuée de façon appropriée.



UN CONSEIL: L'ail est une des plantes les plus remarquables du monde. Il réduit une tension artérielle trop élevée, augmente une tension artérielle trop basse et réduit le taux de cholestérol. Il est également l'antibiotique botanique le plus puissant (1/10 la puissance du pénicilline). Consommer de préférence coupé en morceaux et cru ; 2-3 gousses par jour prévient beaucoup de maladies telles que les parasites et les infections de l'oreille et celles causées par les levures. Lors des infections des poumons, faire infuser de l'ail haché dans une bassine d'eau chaude et en inhaler les vapeurs avec une serviette couvrant la tête.



Le partenaire MRDF, RUHEPAI en Ouganda planifie une stratégie nutritionnelle innovatrice pour répondre au problème de la transmission du VIH de la mère à l'enfant par l'allaitement. En ce moment 1/3 d'enfants atteints de VIH l'ont contracté ainsi.

Le lait de chèvre est souvent utilisé pour remplacer en cas de besoin le lait maternel, car il est nutritif, facile à digérer et a apparemment plus de calcium, chlore et phosphore que le lait de vache. Les chèvres coûtent aussi moins chères et ont une durée de gestation plus courte que les vaches. Malgré ces avantages, il n'y a pas eu de publicité étendue sur le

lait de chèvre comme alternative au lait maternel pour les mères atteintes de VIH. En plus les femmes en zone rurale n'ont peut-être pas accès à cette information, donc les mères VIH, à cause du manque d'alternatives viables et malgré les risques, continuent à allaiter leurs bébés. RUHEPAI planifie la promotion de l'élevage de chèvres laitières pour les besoins domestiques et commerciaux et l'enseignement aux femmes enceintes les techniques d'élevage des chèvres et de préservation de leur lait.

Cet organisme aimerait prendre contact avec d'autres organisations travaillant sur ce thème pour développer ensemble des lignes directrices adéquates pour ce genre de travail

(Contacter le bureau MRDF office pour plus d'informations/adresse etc.)

Exercice participative : Tester vos connaissances de nutrition et de VIH/SIDA (à utiliser avec le personnel ONG et/ou bénéficiaires des projets)

- Ecrire ou dessiner chaque aliment listé dans la table ci-dessous sur une feuille de papier A4 et la plier pour que le nom de l'aliment ne soit pas visible.
- Donner à chaque personne une feuille (si vous avez plus de personnes que le nombre d'aliments, écrivez certains noms d'aliments plus d'une fois).
- Chaque personne devrait noter si cet aliment est bon ou mauvais pour une personne vivant avec le VIH/SIDA et donner les raisons pourquoi. Pour les groupes moins lettrés, faire mettre les papiers sur deux piles, 'oui' et 'non'. N.B. ceci peut être fait de façon anonyme pour éviter la pression sur ceux qui ne savent pas la réponse.
- Les feuilles sont alors passées à l'animateur ou placées au centre du groupe.
- Chaque personne prend une feuille à lire (pas la leur)
- On discute chaque réponse et le groupe décide s'il est d'accord ou pas.
- L'animateur note les réponses à chaque question et ensuite donne la feuille avec les solutions (voir page suivante).

BISCUITS	Par ex. Bon, parce qu'ils donnent de l'énergie
AIL	
BIERE & AUTRE ALCOOL	
HUILE DE TOURNESOL	
YAOURT	
PATATES DOUCES	
FOIE	
CURRY DE POULET	
ŒUFS FRITS	
MANIOC	
ARACHIDES (CACAHOUETES)	
LEGUMES SECS ET LENTILLES	
MANGUES	
PLANTAINS FRITS (BANANES)	

Réponses à l'exercice participative

BISCUITS	X MAUVAIS: Bien qu'ils contiennent des féculents, qui donnent de l'énergie, les biscuits contiennent aussi beaucoup de sucre, qui encourage les infections par champignons et réduit le nombre de cellules bienfaisantes dans le système immunitaire. Si vous vous sentez mal, il est mieux d'éliminer tout sucre de votre régime alimentaire.
AIL	✓✓ TRES BON: Contrôle la tension artérielle, réduit le cholestérol, agit comme antibiotique contre des infections possibles.
BIERE ET AUTRE ALCOOL	X MAUVAIS: Un conseil général pour toute personne vivant avec le VIH/SIDA est d'éviter tout alcool, car il peut endommager le système immunitaire aussi bien que le foie. Comme le foie a un rôle important dans la digestion des drogues dans le corps, ce conseil est particulièrement important pour ceux qui suivent une thérapie par les drogues. Cependant certains disent qu'une quantité modérée d'alcool est bon pour soulager le stress.
HUILE DE TOURNESOL	✓ BON: Les huiles de poissons et de tournesol ou les huiles d'autres graines sont très bonnes. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol crue versée sur un plat est une bonne source de protéine. Cependant, les huiles et graisses de viande ou produits laitiers doivent être consommées avec modération car elles peuvent causer des crises cardiaques et d'attaques d'apoplexie.
YAOURT	✓ BON: Les produits laitiers donnent du calcium, des vitamines et minéraux et empêchent l'atrophie des muscles.
PATATES DOUCES	✓✓ TRES BON: Les légumes à couleur vive contiennent des niveaux élevés de vitamines et minéraux, qui aident au système immunitaire à combattre les infections. Les patates douces sont considérées comme particulièrement favorable aux personnes vivant avec le VIH/SIDA.
FOIE	✓ BON: Le foie est une source précieuse de protéine, ce qui construit les muscles, le sang et les organes internes et est essentiel pour le système immunitaire.
CURRY DE POULET	X MAUVAIS à l'excès: Les aliments pimentés peuvent irriter les parois de l'estomac. Cependant les personnes vivant avec le VIH/SIDA peuvent manger des aliments pimentés avec modération, s'ils ne se sentent pas malades.
ŒUFS FRITS	✓ X BON ET MAUVAIS: Les œufs sont une bonne source de protéine (spécialement ceux produits localement). Cependant, trop d'aliments frits n'est pas une bonne chose ; ce serait donc mieux de faire cuire les œufs d'une autre façon, par ex. bouillis.
MANIOC	✓ BON: Il est une bonne source de féculents et donne de l'énergie aussi bien que des vitamines et minéraux.
ARACHIDES (CACAHOUETES)	X MAUVAIS: La plupart des graines sont bonnes, par ex. graines de tournesol et autres graines sont spécialement bonnes. Cependant les arachides (cacahouètes) sont MAUVAISES et ne doivent pas être consommées par les personnes vivant avec le VIH/SIDA car elles peuvent causer des problèmes d'estomac.
LEGUMES SECS ET LENTILLES	✓ BON: Une bonne alternative à la viande, qui donnera les protéines essentielles. Les graines de soya sont particulièrement bonnes.
MANGUES	✓ BON: Tous les fruits donnent les vitamines, minéraux et fibre essentiels. Vous devez essayer de manger 5 portions de fruits ou légumes par jour.
PLANTAINS FRITS (BANANES)	✓ X BON ET MAUVAIS: Bien que les bananes soient une bonne source de féculents, les aliments frits sont difficiles à digérer et peuvent occasionner des maux d'estomac. Ce serait préférable de faire cuire les bananes d'une autre façon, par ex. les faire cuire à la vapeur.



Vos Questions

“Comment donner la possibilité aux femmes enceintes à revenu bas de mettre en pratique les conseils sur la bonne nutrition ?”

Quelques uns des meilleures suggestions des partenaires MRDF:

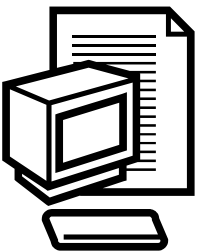
Repas communautaire: Les femmes enceintes devraient former un groupe et se réunir deux fois par semaine pour préparer un repas ensemble dans chaque maison des membres du groupe à tour de rôle. Chaque membre devrait amener une contribution au repas (poisson séché, céréales, lait, sel, feuilles, œufs, morceaux de viande) et contribuer une petite somme symbolique à la caisse du groupe. Ceci non seulement améliorera leur consommation de bons nutriments, mais aussi encouragera les femmes et développera la solidarité du groupe. *AMAPEF, Mali*

Groupes de maraîchage et recettes pour les repas nutritifs: Organiser des groupes de femmes pour le jardinage, pour qu'elles aient l'accès facile aux légumes nutritifs (aubergines, carottes, oignons, pommes de terre, haricots, tomates, amarante, gombo etc.) Sensibiliser les femmes aux recettes nutritives, utilisant les produits locaux (beurre de carité, maïs, mil, haricots, miel, arachide, feuilles de baobab et autres épices locaux). *ADAC, Mali*

Aliments hautement nutritifs à prix bas: Assurer que les familles maintiennent leur niveau de nutrition en mangeant des légumes à feuilles vertes, les légumes secs, poissons séchés et céréales complètes, qui sont moins coûteux. *ESKS, Bangladesh*

Produire votre propre nourriture ou échanger vos produits pour aliments nutritifs: Maraîchage pour donner l'accès aux légumes frais; l'élevage des poules pour œufs à consommer et à vendre; échanger vos produits avec ceux des autres producteurs pour obtenir des poissons ou des œufs etc. *TIDO, Ghana*

La question pour le prochain numéro est: “Une fois que des bénéficiaires ont reçu du crédit et un nouveau savoir faire, comment les aider à vendre leurs nouveaux produits?” – Envoyez-nous s'il vous plaît vos réponses et suggestions



Ressources & Sites Internet

Information sur la Nutrition

- Organisation Mondiale de la Santé (WHO): <http://www.who.int/nutrition/en/> (Angl, Fr, Esp)
- Le Système Réseau de l'ONU sur le Développement Rural et la Sécurité Nourriture: http://www.rdfs.net/themes/food_en.htm (Angl, Fr, Esp)
- 'Ajouter de la valeur à la Nourriture', *Footsteps 65*, et 'Nutrition', *Footsteps 52*, Tearfund, <http://tilz.tearfund.org/Publications/> (Angl, Fr, Esp)

Nutrition en cas d'urgence – information sur 'Plumpy Nut' comme traitement pour la malnutrition

- <http://www.plumpynutinthe field.com/> (Angl & Fr)
- <http://www.nutriset.fr/products/en/malnut/plumpy.php> (Angl)
- <http://www.nutriset.fr/products/fr/malnut/plumpy.php> (Fr)

Nutrition et le VIH/SIDA

- *NOURRITURE pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA* (Volumes I et II) – pamphlet gratuit produit par Le Réseau de Peuple Africain Vivant avec le VIH/SIDA (NAP+). Contactez: NAP+ Secrétariat, PO Box 30218, Nairobi, Kenya, Tel/Fax (2542) 81-1350, napnzp@zamnet.zm (Angl)
- *Santé Positive*, pamphlet gratuit de conseils sur la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA produit par Red Ribbon, South Africa. www.redribbon.co.za ou mailer rsabor@metropolitan.co.za pour commander une copie (Angl, Fr, Portugais et certaines langues africaines)
- *Le SIDA et la Médecine Naturelle: Un livre ressource pour ceux qui soignent les patients SIDA*, pamphlet produit par Anamed. Pour commander une copie, mailer anamedhmh@yahoo.de ou se référer à www.anamed.net (Angl, Fr)