

## QUE FAIRE EN CAS DE...

### PERTE DE POIDS

- ❶ Gérer les symptômes et recommencer à manger équilibré
- ❷ Varier autant que possible les aliments
- ❸ Eviter les aliments acides et épicés (lésions buccale)
- ❹ Manger des aliments mous et liquides (constipation)

### DIARRHÉE

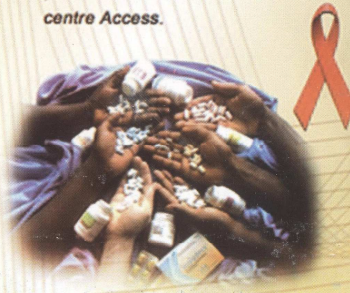
- ❶ Faut consulter un médecin
- ❷ Boire de l'eau en abondance+orase!
- ❸ Se laver les mains après chaque selles
- ❹ Ne pas arrêter de manger ( céréales complet)
- ❺ Eviter ( viande, légumes sauf les carotte que l'on peu cuire, banane bien mûre

### CONSTIPATION

- ❶ Consommer les aliments riche en fibre (légume, céréales, pain complet )
- ❷ Bien mastiquer et faire une activité sportive
- ❸ Respecter les heures de repas
- ❹ Boire un verre d'eau avant d'aller au toilette

## BENEFICES A EVITER LA DENUTRITION

- ❶ Maintenir un poids de forme et de la force de Travail.
- ❷ Satisfaire les besoins nutritionnels accrus.
- ❸ Eviter les carences nutritionnelles (Anémies)
- ❹ Contribuer à la gestion des diarrhée, vomissements...) et infection opportuniste (tuberculose)
- ❺ Agir sur le renforcement du système Immunitaire.
- ❻ Améliorer l'action des ARV (antirétroviraux)
- ❼ Participer au ralentissement de la phase VIH au SIDA
- ❽ Pour plus d'informations se rendre au centre Access.



**ALTERNATIVES-CAMEROUN**  
Association Camerounaise pour la Défense des Droits de l'Homme  
ACCESS CENTRE  
2178, Boulevard de la Liberté  
BP: 12 767 Douala, Cameroun  
E : alternatives.cameroun@gmail.com

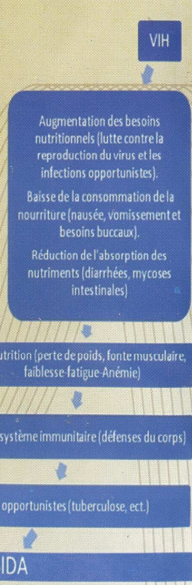
## NUTRITION ET VIH

*Bien Manger Pourquoi? Comment? Bénéfices...*



**FONDATION DE FRANCE**

**Le VIH peut provoquer la dénutrition, La dénutrition peut favoriser l'évolution vers le stade SIDA**

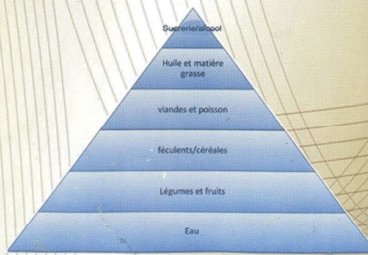
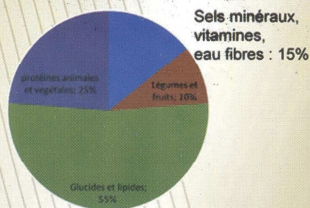


## COMMENT EVITER LA DENUTRITION

Une alimentation saine et équilibrée contient les 3 groupes d'aliments

1. Aliments énergétiques : glucides et lipides (céréales, féculents, beurre, huiles et graisses)
2. Aliments de construction : protéines animales et végétales (poisson, œufs, lait, viandes, haricot, soja, arachides)
3. Aliments de protection : vitamines et sels minéraux (légumes et fruits, eau.)

### Alimentation Equilibrée



Pyramide alimentaire

## Quelques exemples

### Petit déjeuner

- Beignet (1)
- Pain 1
- Haricot (2)
- œuf 2
- Orange (3)
- Ananas 3



### déjeuner

- Riz (1)
- Sauce d'arachide
- Poisson fumée (2)
- Papaye(3)
- Manioc(1)
- Ndiolé viande (2)
- Banane douce(3)



### Dîner

- Bobolo (1)
- Poisson braisé(2)
- Cassi Mangolo(3)
- Spaghetti (1)
- Omelette (2)
- Ananas (3)

