

BIEN VIVRE AVEC LE VIH

Pour bien vivre avec le VIH, il faut prendre soin de soi au quotidien en adoptant de saines habitudes de vie. Opter pour une alimentation énergisante et riche en éléments nutritifs pour optimiser le système immunitaire.

Varié la nourriture facilite la consommation suffisante de nutriments essentiels. Même si certains aliments sont plus riches en éléments nutritifs que d'autres, aucun type d'aliment n'est complet à lui seul. La faiblesse des uns est compensée par les forces des autres. Ainsi, la viande est riche en protéines mais contient peu de vitamine C contrairement aux oranges. De plus, en variant son alimentation, les aliments qui contribuent à notre bien-être laissent moins de place aux excès des aliments de mauvaise qualité.

Maintenir un poids santé. Si un apport insuffisant en calories contribue à déprimer le système immunitaire, un excès de calories est lui aussi néfaste. Une saine alimentation et l'activité physique permettent de maintenir un poids santé et de diminuer le risque de maladies chroniques, comme le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose.

Les personnes actives font typiquement état d'une amélioration de leur niveau d'énergie et de leur moral. L'activité physique régulière et une meilleure forme physique permettent de s'acquitter des tâches quotidiennes avec plus de facilité et moins de fatigue. Ne pas oublier de bien s'hydrater. Boire de 1 à 1,5 litre d'eau par jour.

Être actif et en santé demande de l'énergie!

Une répartition adéquate des repas dans la journée permet à l'organisme de refaire le plein et de prévenir la fatigue sans surcharger le système digestif. Manger **trois repas** par jour et des **collations** au besoin.

Tirer son énergie des pains, céréales et autres produits à grains entiers ainsi que des fruits et légumes. Les glucides (féculents et sucres) présents dans les végétaux sont la principale source d'énergie nécessaire à l'organisme.

Acquérir et maintenir de la force et de l'endurance

Le maintien de la musculature et d'os forts est nécessaire pour garder ou augmenter la force et la résistance. Une bonne musculature et des os solides nécessitent un apport régulier en protéines, en calcium et en vitamine D.

L'activité physique pratiquée régulièrement aide à maintenir la force, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Les activités physiques avec mise en charge de poids sur les os (où il y a de la course, des sauts ou le déplacement de charges importantes, par exemple la musculation) sont essentielles à la santé osseuse et réduisent le taux de perte osseuse associée à l'ostéoporose.

De la couleur dans l'assiette.

Les légumes et les fruits renferment plusieurs éléments de protection (antioxydants, vitamines, minéraux, fibres, composés phytochimiques) contre le cancer, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Faibles en calories et riches en fibres, ils contribuent également au maintien du poids et à la prévention de l'obésité. En mangeant au moins un légume ou un fruit à chaque repas et comme collation, on peut obtenir le nombre de portions de légumes et fruits dont on a besoin chaque jour. Manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Consommer des légumes et des fruits entiers ou en morceaux de préférence aux jus qui n'apportent pas de fibres.

À QUOI SERVENT LES FIBRES?

Les fibres servent à régulariser les selles, à ralentir le passage des aliments dans le tube digestif, à prévenir les risques de maladies du cœur en réduisant le taux de cholestérol sanguin et à ralentir la digestion et l'absorption des glucides facilitant le contrôle du taux de glucose (sucre) dans le sang chez les diabétiques.

On les trouve dans les pains, les céréales et les pâtes de grains entiers, les légumineuses, les fruits et légumes, les noix et graines (ex. tournesol).





L'IMPORTANCE DES PROTÉINES

Les protéines contribuent à la construction et à la réparation des muscles et des organes vitaux. De plus, elles servent au renouvellement des cheveux, des ongles et de la peau chaque jour. Les enzymes digestives et les anticorps du système immunitaire sont aussi produits suite au remodelage des protéines absorbées.

On privilégie les sources de protéines faibles en graisses comme les viandes maigres, la volaille sans la peau, les légumineuses, le tofu, les produits laitiers écrémés, les poissons (particulièrement ceux qui sont riches en acides gras Oméga 3).

LE CALCIUM

Le calcium donne aux os leur force et leur rigidité. Il contribue également au bon fonctionnement du cœur, des nerfs, des muscles et d'autres fonctions vitales. Les os constituent le principal réservoir de calcium du corps. S'il manque de calcium pour son fonctionnement, il est pris dans les os ce qui diminue la densité osseuse (ostéopénie). Lorsque les os sont très affaiblis et qu'il y a risque de fracture, on parle d'ostéoporose.

Une faible densité osseuse est fréquente chez les personnes atteintes du VIH. Les produits laitiers (lait, yogourt, fromage) et les boissons de soya enrichies constituent les meilleures sources de calcium.



LA VITAMINE D

est essentiellement produite par le corps grâce à une exposition de la peau au soleil. Son principal rôle est la consolidation des os et de dents. Une petite partie (20%) des apports en vitamines D est faite par l'alimentation, l'autre est synthétisée par la peau sous l'action des rayons solaires.

Il est donc recommandé de s'exposer au moins 10 mn au soleil par jour, afin de favoriser la création de vitamine D par l'organisme.



La vitamine D permet une bonne croissance, solidifie le squelette et donc limite le risque de fracture. Les apports journaliers en **vitamine D** varie selon le niveau d'ensoleillement, l'âge et la santé des personnes. On parle de 10 microgrammes par jour de manière générale.

Une carence en vitamine D peut provoquer la déminéralisation des os (rachitisme) surtout chez l'enfant.



Dans notre alimentation, les sources de vitamines D sont l'huile de foie de poisson, le jaune d'œuf, les poissons gras, le lait enrichi, le beurre et certains fromages.

LES GRAISSSES SONT UTILES

Pour rester en santé, il faut consommer chaque jour une petite quantité de gras insaturés, c'est-à-dire de 30 à 45 ml environ.

Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise. Privilégiez les huiles d'olive ou d'arachide. Il est important de limiter sa consommation de beurre, de margarine dure et de produits de boulangerie ou de pâtisseries (croissants, beignets, muffins, etc.) qui contiennent des matières grasses hydrogénées, des gras trans et des gras saturés.

Les graisses peuvent aussi améliorer l'absorption des médicaments ou en augmenter les effets secondaires (vérifier auprès de son pharmacien, si elles ont un impact sur les médicaments prescrits).



SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

À l'heure actuelle, les études n'ont pas démontré de bénéfices à prendre des suppléments alimentaires en lien avec l'infection par le VIH chez les personnes qui s'alimentent bien.

Par contre, des suppléments alimentaires peuvent être nécessaires si l'apport alimentaire est insuffisant et selon l'état de santé personnel (troubles d'absorption, faible densité osseuse, problème de foie ou autre).

Selon la situation, un(e) diététiste en collaboration avec un médecin traitant peut évaluer les besoins en vitamines et en minéraux



TRES IMPORTANT: LA PRÉVENTION DES TOXI-INFECTIIONS ALIMENTAIRES

Ne pas oublier la protection contre les empoisonnements alimentaires. Il faut manipuler et cuisiner les aliments de façon à prévenir les toxi-infections alimentaires.

Leurs conséquences sont plus graves si le système immunitaire est affaibli.

De plus, la consommation de certains aliments peut être plus risquée en raison de leur mode de production (sans pasteurisation), des conditions et de la durée de conservation. Par exemple, c'est le cas pour les fromages non pasteurisés (lait cru), les œufs crus ou légèrement cuits.

