

1. INTRODUCTION

Plus de 38 millions d'hommes, de femmes et d'enfants ont été estimés comme vivant avec le VIH à la fin de l'an 2003. Presque 25 millions de ces gens vivent en Afrique subsaharienne, ou 57% sont femmes, selon l'ONUSIDA (2004). Quoique beaucoup d'attention soit accordée à la prévention de l'infection et au traitement des patients complètement atteints du SIDA, très peu a été fait pour répondre aux besoins des gens apparemment sains qui sont aux stades préliminaires de la maladie. Par conséquent, les gens qui vivent avec le VIH dans les pays en développement ne peuvent s'attendre à survivre que pendant cinq ans, comparés à ceux qui vivent dans les pays développés, dont l'espérance de vie peut être plus de 20 ans. Cette espérance de vie réduite a une conséquence terrible sur les enfants à bas âge qui deviennent orphelins prématurément. Ces orphelins sont sévèrement traumatisés et, sans l'encadrement d'un adulte attentionné, sont voués à grandir avec un comportement antisocial, qui augmentera leur vulnérabilité au VIH/SIDA.

Par ailleurs, en Afrique subsaharienne, la majorité des gens affectés ou infectés par le VIH/SIDA sont des paysans de cultures de subsistance, dont les compétences agricoles sont vitales pour le maintien de la vie traditionnelle sur le continent. Les femmes, en particulier, sont les garantes de la sécurité alimentaire. Avec leur disparition, ce sont des milliers d'années d'héritage de connaissance sur la production vivrière dans les milieux variés et hostiles de l'Afrique qui s'envolent.

La plupart des gens qui sont vulnérables au VIH/SIDA en Afrique, n'ont pas été à l'école et ont un accès limité aux hôpitaux et aux cliniques. Ce manuel de formation participative est destiné à donner à ces gens une explication scientifique des liens entre le régime alimentaire, l'environnement et l'immunité à la maladie. Cette information peut être utilisée pour accroître la sensibilisation sanitaire de la communauté, pour réduire sa susceptibilité à la maladie et les risques d'infections opportunistes. En facilitant une série de discussions interactives et d'exercices de groupe, effectués dans une langue que les paysans peuvent comprendre, on espère que les participants à l'atelier seront à mesure de prendre des décisions cruciales qui aboutiront à l'amélioration de la santé de tous les membres de la famille et à l'amélioration de la longévité de ceux qui vivent avec le VIH.

1.1 Informations de base pour les formateurs

Presque tout le monde en Afrique subsaharienne est aujourd'hui soit affecté soit infecté par le VIH/SIDA:

- Les gens sont *affectés* par le VIH/SIDA soit directement soit indirectement. Cela peut être à cause du partage des ressources au sein du ménage avec les orphelins ou quelqu'un qui est en train de mourir du SIDA ou l'appartenance à une communauté sévèrement affectée par la pandémie.
- Les gens *infectés* sont séropositifs et aux stades préliminaires de la maladie, ils peuvent la transmettre sans le savoir à moins qu'ils aient accès à un conseil et un dépistage volontaire. Ces gens sont sensibles aux infections opportunistes et développent rapidement le SIDA, en l'absence de soins de base, de régime alimentaire équilibré et de soutien émotionnel. Cette situation met le ménage sous une forte pression et affecte sa contribution au bien-être de la communauté (Gari, 2001).

En l'absence d'un système social national de bien-être, les impacts du VIH/SIDA deviennent de plus en plus sévères en termes d'augmentation de la pauvreté et des contraintes de travail, au fil du temps. Ces impacts peuvent être décrits comme « modérés », lorsque les ménages affectés sont à peine capables de s'occuper des orphelins ou d'un parent malade, ou « sévère » lorsqu'un seul adulte est responsable des orphelins ou du parent malade ou encore « très sévère », lorsque ceux qui soutiennent les autres tombent malades et les enfants qui survivent commencent à se débrouiller seuls (voir Tableau 1). Dans les zones rurales d'Afrique, les ménages qui sont sévèrement affectés par le VIH/SIDA souffrent de l'insécurité alimentaire et de l'extrême pauvreté, ainsi que des stressés liés à ces conditions. Ces ménages ne sont plus capables de se prendre en charge à cause de l'épuisement, de l'accès réduit à la terre, du déclin de la fertilité du sol, de l'érosion de la connaissance indigène, du manque de semences adéquates et de l'incapacité à générer des fonds. Des systèmes de bonnes pratiques agricoles doivent être mis au point pour régler tous ces problèmes sans frais et sans augmenter les conditions de travail. En introduisant au sein de la communauté comment vivre positivement, il sera possible de dissiper les sentiments de désespoir et de crainte qui règnent dans les zones les plus affectées par le VIH/SIDA. Armée de la confiance qui accompagne Vivre positivement, la communauté sera à même de planifier et de soutenir les activités de réduction des impacts de cette maladie (voir Tableau 2).

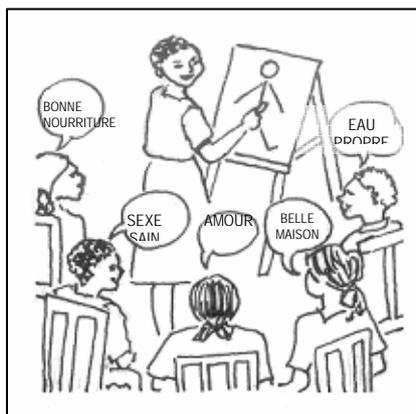
Tableau 1: Impacts du VIH/SIDA sur les ménages africains en termes d'augmentation de la pauvreté et des contraintes du travail, en l'absence d'un système social national de bien-être

Modéré	Deux adultes s'occupent des orphelins
	Deux adultes s'occupent d'un parent malade
Sévère	Une veuve s'occupe des orphelins
	Un adulte s'occupe d'un parent malade
	Une grand-mère s'occupe des orphelins
	Le principal pourvoyeur souffre d'infections liées au SIDA
Très sévère	VIH+ veuve s'occupe des orphelins
	VIH+ femme s'occupe de son mari/parent malade
	Des enfants qui s'occupent d'un parent malade
	Des orphelins qui se débrouillent seuls

La sensibilisation de la communauté est un processus continu, qui s'appuie sur les méthodes participatives telles que la Formation pour Transformer et faire Apprendre par la Découverte en permettant à la population locale de faire des choix avisés en vue de l'action positive pour régler les problèmes communs. Le processus de sensibilisation commence par des réunions et des ateliers qui, idéalement, impliquent toute la communauté.

Directives de réunions avec les communautés affectées par le SIDA

Il importe de se rappeler que les gens qui sont affectés ou infectés par le VIH/SIDA ont très peu ou pas du tout de temps pour des réunions à cause des travaux de ménages urgents et par conséquent ne sont pas susceptibles de prendre part aux activités qui exigent des engagements pour d'autres travaux ou des contributions supplémentaires.



Pour persuader ces gens à s'impliquer, vous, en qualité de formateur, devez donner à tous les participants des aliments nutritionnels au cours des réunions. Cela doit inclure leurs enfants et tous les dépendants qui peuvent être en train d'agoniser à la maison. Les ateliers de formation doivent viser le renforcement de la confiance chez les participants tout en fournissant un cadre sain dans lequel tout le monde sera encouragé à parler et à partager ses idées et problèmes.

Vous devez faire attention aux sujets qui créent un stigmatisme ou un blâme et aux sujets qui font au contraire la promotion de la responsabilité individuelle et collective en vue de la réduction de la vulnérabilité à la maladie. Des exercices doivent être faits entre groupes de pairs, tels que les enfants orphelins, les jeunes femmes et hommes non mariés, les hommes et les femmes mariés et les veuves selon leur vulnérabilité au VIH/SIDA. Vous pouvez faire intervenir les personnes ressources des organisations locales pour des présentations sur différents sujets non couverts par ce manuel, mais d'intérêt particulier pour la communauté. Si quelqu'un est prêt à prendre la parole sur Comment Vivre Positivement sur la base d'une expérience personnelle, surtout s'il ou elle est séropositif, cela enverra un message puissant d'espoir aux participants de votre atelier.

Tableau 2: Besoins minimums des ménages sévèrement affectés par le VIH/SIDA

Ménages vulnérables	Besoins minimums	
	Au sein de la communauté	Hors de la communauté
Femmes soignant orphelins	Soutien émotionnel, aliments nutritionnels, travail partagé	Soutien aux activités génératrices de revenu de maison
Femmes soignant parents	Soutien émotionnel, aliments nutritionnels, travail partagé	Nutriments additionnels, kit patient
Veuves s'occupant d'enfants petits	Soutien émotionnel, aliments nutritionnels, travail partagé	Nutriments additionnels, accès au conseil volontaire et dépistage, soutien aux activités génératrices de revenu de maison
Enfants s'occupant des parents malades	Soutien émotionnel, aliments nutritionnels, responsabilité et travail partagés	Nutriments additionnels, kit patient, école/formation gratuite
Orphelins soignant frères et sœurs	Soutien émotionnel, aliments nutritionnels, responsabilité et travail partagés	Nutriments additionnels, école/formation gratuite, informations sur la prévention du SIDA

A qui s'adresse Comment Vivre Positivement?

Vivre positivement doit être un mode de vie pour tout le monde. Vivre positivement rend les gens moins vulnérables à la maladie, surtout au SIDA. Elle aide également les gens qui sont séropositifs à prolonger leur vie et à la mener avec plus de vigueur, plus de joie et plus de productivité. Si vous voulez aider les paysans de votre communauté à vaincre la peur et le stigmata liés au VIH/SIDA, alors lisez!

Boîte d'information 1: Les gens doivent-ils savoir leur statut sur le VIH/SIDA avant de vivre positivement?

Non, ce n'est pas nécessaire, mais si vous voulez vraiment savoir si vous êtes séropositif ou non, vous devez aller à une clinique et faire un examen de sang. Si possible demander un CVD, c'est-à-dire, un conseil volontaire de dépistage. Les cliniques appropriés à le faire ont un personnel qualifié qui pourra vous guider en fonction du résultat de l'examen de sang.

Si vous avez toutefois eu plusieurs partenaires sexuels, si un de vos partenaires a une fois été infidèle ou est séropositif ou encore est mort du SIDA, alors vous pouvez aussi être infecté par le virus. Si votre bébé est séropositif ou est mort du SIDA, alors vous êtes probablement séropositif. Les premiers signes de cette maladie peuvent paraître seulement plusieurs années après l'infection. Ces signes sont les glandes gonflées (surtout au cou) l'herpès facial (plaies froides) mauvaise haleine, sueurs nocturnes, fatigue et perte de poids. Certaines personnes ont peur du dépistage ou vivent trop loin de la clinique. Dans ce cas c'est mieux de vivre positivement en guise de mode vie pour être en bonne santé quelque soit votre statut.

Comment planifier l'action pour vivre positivement

Dans les zones d'Afrique où il n'y a pas ou presque pas de soutien du gouvernement pour le développement rural, l'action communautaire sera nécessaire pour promouvoir comment vivre positivement chez tous les groupes vulnérables. Cela signifie qu'il faut du temps à la fin de chaque séance pour discuter des questions à inclure dans le plan d'action communautaire pour permettre aux participants de mettre en pratique ce qu'ils ont appris lors de l'atelier. Il peut inclure la réduction des risques liés à certaines pratiques traditionnelles, la création d'un jardin nutritionnel pour nourrir les orphelins, la rédaction d'une proposition de financement de l'achat de nutriments additionnels pour les gens vulnérables ou la construction de toilettes PAA (puits aéré amélioré) pour tout le monde dans le village. Une série d'exercices répartis dans ce manuel aideront dans ce processus.

La plupart des activités qu'il faut pour régler ces questions exigeront l'implication de la communauté entière. Cela signifie que les participants à l'atelier doivent également discuter de la manière de faire participer les gens les plus marginalisés, incluant les orphelins, les malades et les personnes âgées dans leur action de planification.

L'information contenue dans ce manuel se présente sous trois titres principaux, notamment: la réduction de la vulnérabilité au VIH ; la promotion de la bonne santé et la prévention de la maladie. Il y a aussi plus de 30 exercices d'apprentissage participatif par la découverte pour encourager les participants à adopter une approche scientifique à la résolution des problèmes. Au cours de la planification de votre atelier, il est recommandé que les participants passent deux jours au moins à discuter sur chaque sujet et beaucoup de temps sur la planification de l'action. L'après-midi de la dernière journée doit être réservé à la révision des trois plans d'action en vue d'y inclure les activités à venir et la démarche à suivre (voir Tableau 3).

Tableau 3: Calendrier d'atelier suggéré

JOUR 1	REDUCTION DE LA VULNERABILITE AU VIH	Section 2
	Examinons la vulnérabilité au VIH	
	Examinons les moyens de réduction de la vulnérabilité au VIH	
	Déjeuner	
	Prenons nos responsabilités	
JOUR 2	PLANIFICATION DE L'ACTION DE REDUCTION DE LA VULNERABILITE AU VIH	
	Comment réduire la vulnérabilité au VIH au sein de la famille	
	Déjeuner	
	Comment réduire la vulnérabilité au sein de la communauté	
JOUR 3	COMMENT PROMOUVOIR LA BONNE SANTE	Section 3
	Qu'est-ce qui nous donne la bonne santé? Les aliments nutritionnels	
	Déjeuner	
	Les aliments qu'il faut pour vivre positivement	
JOUR 4	PLANIFICATION DE L'ACTION DE LA PROMOTION DE LA SANTE	
	Comment calculer les besoins nutritionnels de la famille	
	Déjeuner	
	Comment planifier les cultures	
JOUR 5	PREVENTION DE LA MALADIE	Section 4
	Types de maladies	
	Déjeuner	
	Comment améliorer notre défense naturelle contre les maladies infectieuses	
JOUR 6	PLANIFICATION DE L'ACTION DE PREVENTION DES MALADIES	
	Comment assainir l'environnement	
	Déjeuner	
	Comment planifier la démarche à suivre	