

Comment Vivre Positivement

Un manuel pratique pour faciliter l'action communautaire dans les zones affectées par le VIH/SIDA



Ecrit par Sam L J Page et Fortunate Nyakanda, 2006.



Centre Britannique
Bakeham Lane, Egham, Surrey TW20 9TY, Royaume-Uni
Tel: +44 (0) 1491 829080 Fax: +44 (0) 1491 829100
<http://www.CABI-Bioscience.org>
<http://www.CABI-Bioscience.org/html/fptr.htm>

Déclaration de droits d'auteur, CABI Bioscience 2006

Ce manuel peut être librement téléchargé, copié et distribué à des fins non commerciales pourvu que la source soit clairement identifiée.

Les travaux protégés par les droits d'auteurs ne peuvent pas être utilisés dans un autre but sans avoir obtenu par écrit le consentement exprès de CABI Bioscience. Cette déclaration sera placée sur toutes les copies distribuées, quelle que soit la méthode choisie.

**Apprendre par la découverte, pour améliorer la santé et
la longévité au sein des communautés paysannes des
zones africaines affectées par le VIH/SIDA**



Partageons les connaissances au profit des communautés rurales

Le Centre technique de coopération agricole et rurale (CTA) a été créé en 1983 dans le cadre de la Convention de Lomé entre les États du groupe ACP (Afrique, Caraïbes, Pacifique) et les pays membres de l'Union européenne. Depuis 2000, le CTA exerce ses activités dans le cadre de l'Accord de Cotonou ACP-CE.

Le CTA a pour mission de développer et de fournir des services qui améliorent l'accès des pays ACP à l'information pour le développement agricole et rural, et de renforcer les capacités de ces pays à produire, acquérir, échanger et exploiter l'information dans ce domaine.

Les programmes du CTA sont articulés sur trois axes principaux de manière à : fournir un large éventail de produits et services d'information et mieux faire connaître les sources d'information pertinentes ; encourager l'utilisation combinée de canaux de communication adéquats et intensifier les contacts et les échanges d'information, entre les acteurs ACP en particulier ; renforcer la capacité ACP à produire et à gérer l'information agricole et à mettre en œuvre des stratégies de GIC, notamment en rapport avec la science et la technologie. Ces activités tiennent compte de l'évolution des questions transversales ainsi que des résultats d'évaluations d'impact et d'évaluations de programmes.

CTA

Postbus 380

6700 AJ Wageningen

The Netherlands

Website: www.cta.int

Table des matières

Remerciements	1
1. INTRODUCTION	2
1.1 Informations de base pour les formateurs	3
2. COMMENT REDUIRE LA VULNERABILITE AU VIH.....	9
2.1 Evaluation des risques et des possibilités de changement de comportement	9
<i>Exercice 1. Examinons la vulnérabilité au VIH.....</i>	<i>9</i>
<i>Exercice 2. Examinons les moyens de réduction de la vulnérabilité au VIH.....</i>	<i>10</i>
<i>Exercice 3. Prenons nos responsabilités</i>	<i>10</i>
<i>Exercice 4. Identifions les possibilités de changement</i>	<i>12</i>
2.2 Planification de l'action pour réduire la vulnérabilité au VIH.....	13
2.2.1 Comment réduire la vulnérabilité au VIH au sein de la famille	13
2.2.2 Comment réduire la vulnérabilité au VIH au sein de la communauté	14
<i>Exercice 5. Comment rédiger le plan d'action communautaire pour réduire la vulnérabilité au VIH/SIDA</i>	<i>15</i>
3. COMMENT PROMOUVOIR LA BONNE SANTE	16
3.1 Qu'est-ce qui nous met en bonne santé?.....	16
<i>Exercice 6. Que faut-il pour un corps en bonne santé?.....</i>	<i>16</i>
3.1 Manger des aliments nutritionnels.....	18
<i>Exercice 7. Comment partageons-nous nos aliments?</i>	<i>19</i>
3.1.2 Comment s'assurer que nous mangeons les nutriments qu'il faut pour vivre positivement	23
<i>Exercice 8. Qu'avez-vous mangé hier?.....</i>	<i>24</i>
3.1.3 Les cultures qu'il faut pour vivre positivement	26
<i>Exercice 9. Où trouver le matériel végétal des cultures marginalisées</i>	<i>26</i>
3.1.4 La nécessité des compléments nutritionnels.....	28
<i>Exercice 10. Qui a besoin des compléments nutritionnels?.....</i>	<i>29</i>
3.1.5 Comment éviter les aliments malsains	31
3.2 Planification de l'action pour promouvoir la bonne santé	32
3.2.1 Les cultures vivrières qu'il faut pour vivre positivement	32
<i>Exercice 11. Comment calculer le volume de céréales nécessaire pour atteindre l'autosuffisance.....</i>	<i>33</i>
<i>Exercice 12. Comment calculer la superficie qu'il faut pour les céréales.....</i>	<i>34</i>
<i>Exercice 13. Comment calculer la superficie qu'il faut pour les tubercules.....</i>	<i>35</i>
<i>Exercice 14. Planification d'un verger nutritionnel</i>	<i>38</i>
<i>Exercice 15. Planification d'un jardin nutritionnel.....</i>	<i>38</i>
3.2.2 Comment savoir combien de gens vulnérables vivent dans votre Communauté.....	40
<i>Exercice 16. Comment faire une enquête initiale</i>	<i>41</i>
<i>Exercice 17. Plan d'action pour promouvoir la bonne santé</i>	<i>42</i>

4. PREVENTION DE LA MALADIE	43
<i>Exercice 18. Quelles sont les causes sous-jacentes des maladies?</i>	43
4.1 Opinion scientifique des causes sous-jacentes de la maladie	43
4.1.1 Maladies de déficience	43
4.1.2 Maladies physiologiques	44
4.1.3 Maladies infectieuses.....	45
<i>Exercice 19. Démontrer comment les microbes se propagent</i>	47
<i>Exercice 20. Démontrer comment les moustiques propagent le Paludisme</i>	47
<i>Exercice 21. Comment observer les microbes dans l'eau</i>	48
<i>Exercice 22. Comment détecter les risques pour la santé dans le village</i>	49
<i>Exercice 23. Etude des risques pour la santé dans notre communauté</i>	52
4.2 Les moyens d'amélioration de notre défense naturelle devant les maladies infectieuses	53
4.2.1 Le rôle des lymphocytes dans la promotion de l'immunité	53
4.2.2 Les causes cachées des maladies infectieuses	53
<i>Exercice 24. Le jeu de survie</i>	58
4.2.3 Pourquoi les gens qui sont séropositifs tombent malade?	60
<i>Exercice 25. Quelles maladies affectent les patients du SIDA?</i>	60
4.2.4 Les moyens d'augmentation des lymphocytes.....	61
4.2.5. Les moyens de lutte contre les microbes.....	62
<i>Exercice 26. Comment rendre les aliments du sevrage hygiéniques</i>	63
<i>Exercice 27. Comment stériliser l'eau à la lumière du soleil</i>	64
<i>Exercice 28. Comment préparer la boisson orale de re-hydratation à base d'eau stérilisée</i>	65
<i>Exercice 29. Comment préparer les remèdes à base de plantes</i>	67
4.3 Planification de l'action d'assainissement du milieu pour prévenir les maladies	68
4.3.1 Comment améliorer l'hygiène	68
<i>Exercice 30. Comment construire des toilettes PAA</i>	69
4.3.2 Comment supprimer les risques pour la santé	70
<i>Exercice 31. Comment observer les larves de moustiques dans l'eau Stagnante</i>	71
<i>Exercice 32. Comment utiliser l'endod pour tuer les hélices aquatiques</i>	71
4.3.3 Comment utiliser vos ressources naturelles au mieux.....	72
<i>Exercice 33. Quelle est la valeur des arbres</i>	72
<i>Exercice 34. Planification de l'action d'assainissement du milieu</i>	73
5. RESUME	74
5.1 Dix règles pour vivre positivement	74
5.2 Comment évaluer l'impact de votre atelier.....	75
6. RESSOURCES UTILES POUR LES FORMATEURS	77
6.1 Sites Internet	77
6.2 Références et publications utiles.....	77

Liste des tableaux

1. Impacts du VIH/SIDA sur les ménages africains	4
2. Les besoins minimums des ménages sévèrement affectés par le VIH/ SIDA	5
3. Calendrier d'atelier suggéré.....	8
4. Nutriments importants pour vivre positivement	23
5. Consommation quotidienne recommandée de nutriments pour vivre positivement	25
6. Sources de nutriments pour vivre positivement en Afrique.....	27
7. Les moyens d'augmentation de la consommation alimentaire.....	30
8. Aliments malsains	31
9. Besoin minimum annuel en céréales pour un ménage de 6 personnes.....	33
10. Cultures intercalaires nutritionnelles pour vivre positivement.....	36
11. Cultures pérennes pour vivre positivement	36
12. Les bénéfiques d' intégré un élevage à la petite échelle	40
13. Maladies de déficience - symptômes et causes.....	44
14. Maladies physiologiques - causes et prévention	44
15. Maladies infectieuses - causes et prévention.....	46
16. Impact du déclin des lymphocytes sur la vulnérabilité à l'infection et sur l'espérance de vie	60
17. Sources de savon naturel	62
18. Utilisation de remèdes à base de plantes	66

Liste des boîtes d'information

1. Les gens doivent-ils connaître leur statut sur le VIH/SIDA avant de vivre positivement?	6
2. Exemples de travail en groupe, adressant la vulnérabilité, de Malawi.....	11
3. Planification de l'action communautaire à Dedza, Malawi pour changer les pratiques traditionnelles qui les rendent vulnérables au VIH	14
4. Les moyens d'augmentation des rendements céréaliers sans déboursier d'argent.....	34
5. Les moyens d'augmentation de la productivité dans un jardin nutritionnel sans déboursier d'argent	39
6. Les tailles comparatives des microbes qui causent les maladies.....	45
7. Qu'est-ce que le VIH? Qu'est ce que le SIDA?	56
8. Les règles de l'hygiène et des aliments sains pour vivre positivement	63
9. La conception d'une toilette PAA	69
10. Dix règles pour vivre positivement	75
11. Comment Mavis a créé l'espoir	75
12. Des questions à inclure dans votre étude de suivi	76

Liste des figures

1. Qui est vulnérable au VIH dans ces situations?	12
2. De quoi a besoin un corps sain?	17
3. Voici à quoi doit ressembler un plat d'aliments nutritionnels.....	28
4. Doses recommandées de vitamine C, de sélénium et de zinc pour les gens vivant avec le VIH/SIDA.....	28
5. Planification d'un verger nutritionnel.....	37
6. Planification d'un jardin nutritionnel	39
7. Comment détecter les risques à la santé dans le village	51-2
8. Lymphocytes détruisant un virus	53
9. Le système immunitaire humain.....	54
10. Le système sanguin humain	55
11. Le virus du VIH.....	56
12. Les causes sous-jacentes des maladies infectieuses	59

Remerciements

Ce manuel de formation a été conçu par des chercheurs d'AfFOResT (African Farmer's Organic Research and Training), dont Shepherd Musiyandaka, Todd Ndlovu et Rexson Hodzi, avec la participation des paysans bio-agriculteurs de Chinamhora, Zimbabwe. Il a été amélioré grâce au soutien actif des subventionnés de COMPASS1, dont Francis Kalonga, Oscar Chilemba, Alphaeus Njoka, Joseph Kazima, Kennedy Mpoya, G. Chigaya, Margret Kazembe, Patricia Ndeule, Patrick Majawa, Godfrey Mkwate, Moses Mpezeni, Lucy Chawinga, Julita Graciano, Jennie Munthali et L. Makopa, ainsi que les paysans de BERDO, de la vallée de Bwanje, Malawi.

Toutes les illustrations (sauf indication contraire) ont été faites par Rose Elwell, RU: elwell@bikeshop.fsnet.co.uk

ADRAO, Centre du riz pour l'Afrique et Djamila Djeddour (CABI Bioscience) ont généreusement contribué à la traduction française.

Nous sommes reconnaissants pour les commentaires et suggestions fournis par Janny Vos et Paul Van Mele de CABI Bioscience.

Les fonds pour compiler et reproduire ce manuel ont été fournis par le projet de CABI Bioscience financé par la société de développement suisse : Groupe Technique de Soutien à la Structure Mondiale de GIP.

Nous sommes reconnaissants envers le CTA pour leur financement de la traduction et de l'impression de ce manuel.

Pour plus d'informations sur comment faire la formation décrite dans ce manuel ou sur le CD de Comment vivre positivement, contacter:

Sam L J Page, CABI Bioscience, Ascot, Berkshire, , UK:

s.page@cabio.org

ou

Fortunate Nyakanda, AfFOResT, P.O. Box CY301, Causeway, Zimbabwe:
rufor@zol.co.zw

1 Partenariats communautaires pour la gestion durable des ressources, financés par l'USAID et mis en oeuvre par *Development Alternatives Incorporated*: dai@dai.com, www.COMPASS-Malawi.com

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).

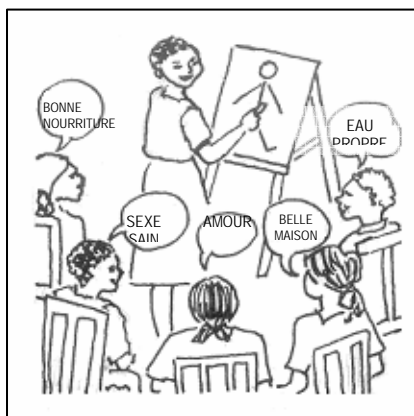
Tableau 1: Impacts du VIH/SIDA sur les ménages africains en termes d'augmentation de la pauvreté et des contraintes du travail, en l'absence d'un système social national de bien-être

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.

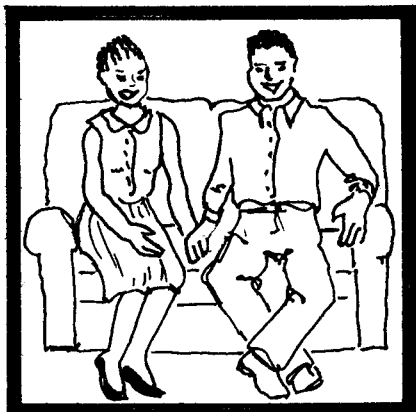
La plupart des activités qu'il faut pour régler ces questions exigeront l'implication de la communauté entière. Cela signifie que les participants à l'atelier doivent également discuter de la manière de faire participer les gens les plus marginalisés, incluant les orphelins, les malades et les personnes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

2. COMMENT REDUIRE LA VULNERABILITE AU VIH?



2.1 Evaluation des risques et des possibilités de changement de comportement

La vulnérabilité au VIH dépend du mode de vie, du genre et des statuts socio-économiques. Ce qui signifie que protéger les gens du VIH ne dépend pas seulement de la promotion de l'usage du préservatif. Cela dépend également du renforcement de l'amour propre des groupes les plus marginalisés pour leur permettre de maîtriser leur sexualité vis-à-vis des valeurs politiques, traditionnelles, culturelles et religieuses opprimantes. L'exercice qui suit permettra aux participants d'examiner leur propre vulnérabilité au VIH, selon leur âge et leur genre:

Exercice 1: Examinons la vulnérabilité au VIH

Matériaux :

Tableau à feuilles volantes et stylos-feutres

Procédure:

Répartir les participants dans les groupes suivants:

- Femmes mariées (incluant les veuves)
- Hommes mariés (incluant les veufs)
- Jeunes femmes non mariées
- Jeunes hommes non mariés

Demander à chaque groupe de trouver un endroit calme pour écrire toutes les différentes raisons pour lesquelles il croit qu'il est vulnérable au VIH sur le tableau à feuilles volantes. Demander à quelqu'un dans chaque groupe de présenter les résultats au reste des participants lors de la plénière suivante.

Faciliter les discussions sur les questions suivantes:

- Les raisons de la vulnérabilité sont-elles les mêmes pour chaque groupe?
- Quelles sont les raisons des différences?

La vulnérabilité au VIH est souvent la conséquence d'une impuissance. Il ne s'agit donc pas pour chacun de tout simplement prendre ses responsabilités dans son comportement pour se protéger de cette maladie. Ceux qui ont le pouvoir dans la société doivent d'abord changer de comportement pour que ceux qui n'ont pas de pouvoir puissent commencer à maîtriser leur propre vie.

Exercice 2: Examinons les moyens de réduction de la vulnérabilité au VIH

Procédure :

A l'aide des mêmes groupes: femmes mariées, hommes mariés, jeunes femmes non mariées, jeunes hommes non mariés, demander aux participants d'écrire les voies de règlement des problèmes qu'ils ont posé dans l'Exercice 1 pour se protéger contre le VIH. Demander aux participants de présenter leurs conclusions et faciliter la discussion sur les sujets suivants :

- Quelles sont les principales contraintes au changement de comportement?
- Ces contraintes sont-elles les mêmes pour chaque groupe?
- Chaque groupe est-il prêt à prendre ses responsabilités pour se protéger contre le VIH?
- Quels sont les domaines principaux de conflit?
- Un de ces domaines de conflit peut-il être réglé par la négociation?
- Quelles solutions à ces problèmes peuvent être incluses dans le plan d'action?

Le prochain exercice aidera les participants à sonder les liens entre le pouvoir et la responsabilité et à déterminer du coup où la responsabilité ultime d'éloignement du VIH de la vie de la famille/communauté se trouve.

Exercice 3: Prenons nos responsabilités

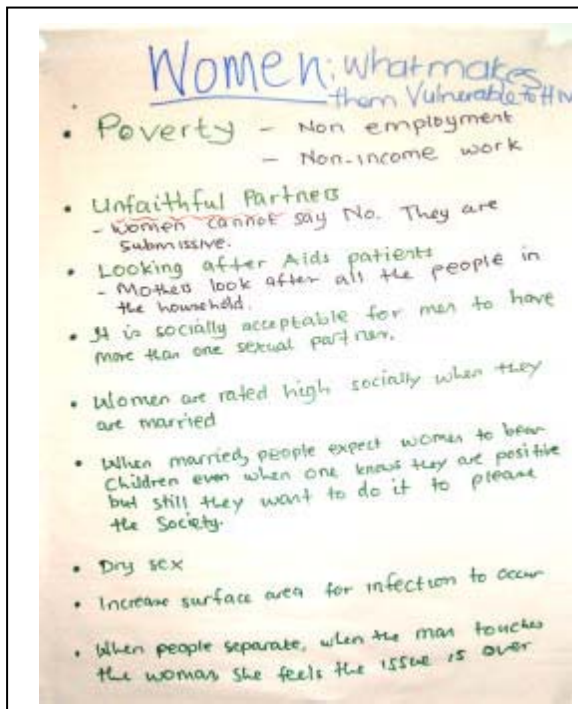
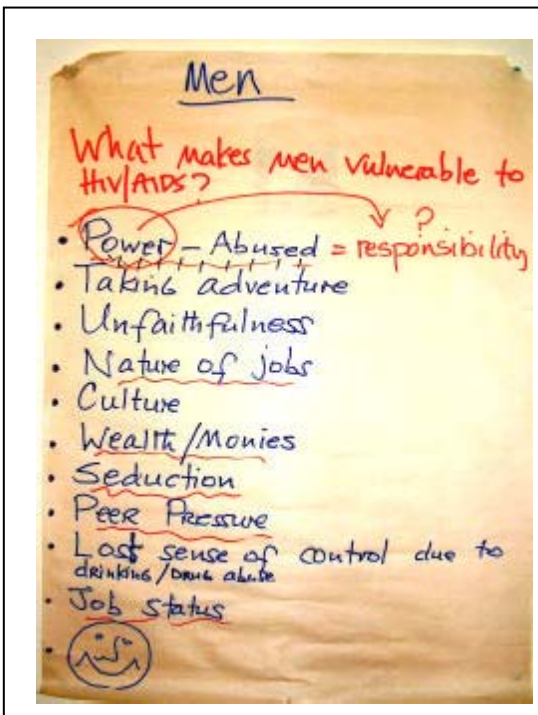
Si les conclusions des exercices précédents démontrent que la vulnérabilité au VIH est due aux inégalités du pouvoir et à de profonds écarts d'accès à la richesse entre les femmes et les hommes ou entre les jeunes et les vieux, alors il faut faciliter la discussion sur les voies de règlement de ces problèmes. Cela peut inclure l'examen des rôles et des responsabilités au sein du ménage et l'utilisation des « arbres de problèmes » pour examiner les causes et les effets des problèmes particuliers. Un des moyens de se focaliser sur les liens entre le pouvoir et la responsabilité est de demander aux participants d'écrire ce qu'ils pensent de ce que doivent être les rôles du « chef du ménage » sur des feuilles à part. Afficher ces feuilles au mur ou à tout autre endroit adéquat, puis, promouvoir la discussion sur qui a le pouvoir d'éloigner le VIH de la famille.

Si la communauté est ouverte au dialogue, c'est possible d'approfondir la discussion en soulignant les incohérences des pratiques traditionnelles et la nécessité de prendre ses responsabilités pour protéger la famille/communauté contre le VIH. Cela peut aider les différents groupes à négocier les changements qui pourront réduire les inégalités du pouvoir et l'accès à la richesse, réduisant du coup la vulnérabilité au VIH.

- Quel est le rapport entre pouvoir et responsabilité ?
- Comment peut-on aider les hommes, les femmes et les jeunes à prendre la responsabilité de se protéger et de protéger leurs familles contre le VIH?
- Comment réduire les conflits entre ces trois groupes?
- Inclure ces idées dans votre plan d'action.

La boîte d'information 2 donne un exemple des différentes causes de la vulnérabilité au VIH chez les hommes et les femmes mariés dans une communauté du Malawi avec les causes et les effets de « l'impuissance » des femmes.

Boîte d'information 2: Les causes de la vulnérabilité chez les hommes et les femmes au Malawi



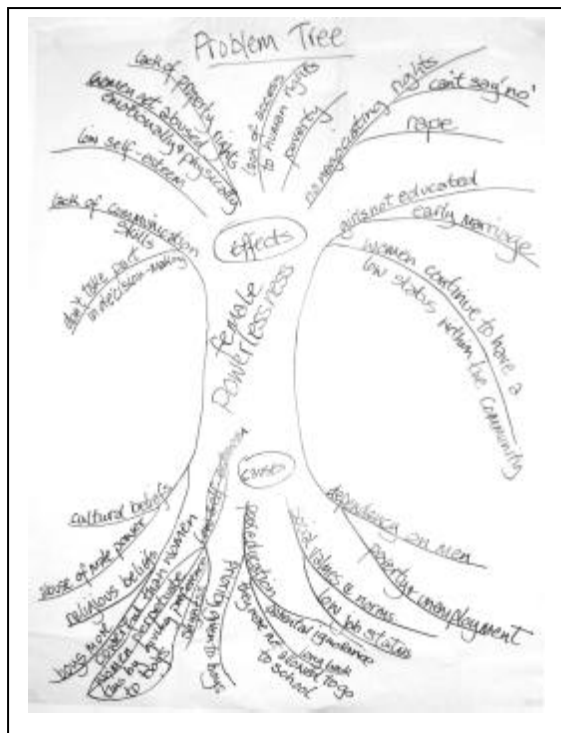
1. Les hommes ont écrit ce qui les rend vulnérables au VIH et ont reconnu qu'ils étaient capables de changer de comportement

2. Les femmes ont écrit ce qui les rend vulnérables au VIH

WOMEN

How can we protect ourselves from HIV?

ISSUE	RESPONSIBILITY
ECONOMIC - poverty	- ♀ are unable to have control on resources at family levels - Collectively; possible.
SOCIAL - powerlessness	
CULTURAL - Dry sex - Chokola	
BIOLOGICAL - ↑ surface area of infection	



2. Les femmes ont reconnu qu'elles étaient trop impuissantes pour se protéger contre le VIH

3. Les femmes ont analysé les causes et les effets de leur impuissance

Les bandes dessinées ci-dessous illustrent les voies par lesquelles les hommes et les femmes peuvent courir le risque de contracter le VIH et peuvent être utilisées pour provoquer des discussions sur ce sujet.

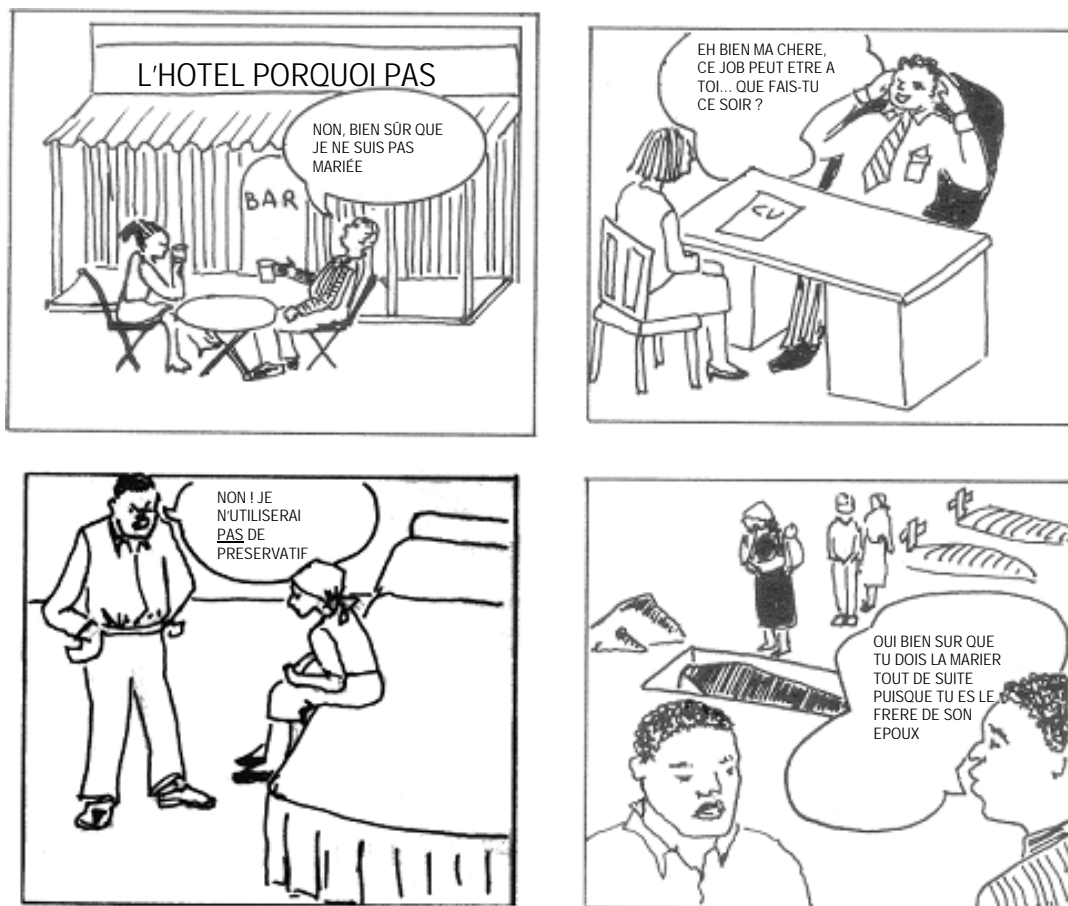


Figure 1: Qui est vulnérable au VIH dans ces situations?

Exercice 4: Identifions les possibilités de changement

Demander aux participants de réfléchir aux voies de règlement des conflits dépeints ci-dessus, sans *accuser* quelqu'un pour cette situation.

- Quels sont les origines des croyances traditionnelles qui sont à la base des conflits dépeints dans ces bandes dessinées?
- Les raisons de ces croyances traditionnelles sont-elles toujours valables?
- Si oui, comment modifier les traditions tout en préservant les valeurs originelles à la base de la croyance ou de la tradition?
- Inclure ces idées dans votre plan d'action



2.2 Planification de l'action pour réduire la vulnérabilité au VIH

Pour réduire la vulnérabilité au VIH il faut prendre en compte les aspects individuels, familiaux et communautaires. L'approche dépendra de la capacité des membres de la famille/communauté à prendre leur responsabilité en tant que leaders et modèles.



2.2.1 Comment réduire la vulnérabilité au VIH au sein de la famille

Les questions à régler au sein de la famille sont ;

- Le rôle du chef du ménage
- Le respect mutuel et la fidélité
- L'éducation sexuelle pour les enfants
- L'usage du condom
- Les attitudes par rapport aux pratiques traditionnelles à risques
- L'héritage
- La résolution des conflits
- Le partage des aliments selon les besoins nutritionnels (voir 3.1)
- L'hygiène dans la famille
- La responsabilité de s'occuper des malades
- Les droits et les responsabilités des hommes, des femmes et des enfants

Certaines de ces questions peuvent être explorées à travers des simulations et des discussions de groupe grâce au processus des pierres de gué². Ce processus permet aux femmes et aux hommes de tous les âges d'explorer leurs besoins sociaux, sexuels et psychologiques pour analyser les barrières de communication auxquelles ils sont confrontés et pour pratiquer les différentes manières de se comporter dans leurs rapports.

² Le manuel des Pierres de Gué peut être obtenu au www.talcuk.org/

2.2.2 Comment réduire la vulnérabilité au VIH au sein de la communauté ?

Les questions à discuter pour élaborer le plan d'action en vue de la réduction de la vulnérabilité au sein de la communauté comprennent ;

- Les attitudes par rapport aux pratiques à risque (voir Boîte d'information 3)
- Les responsabilités de la communauté dans la prise en charge des orphelins
- La promotion de comment vivre positivement au sein des groupes les plus pauvres
- La résolution des conflits
- Les activités génératrices de revenu pour réduire les inégalités entre les femmes et les hommes
- Les droits et les responsabilités des hommes, des femmes et des enfants
- Comment évaluer les besoins des groupes vulnérables
- Les liens avec les organisations religieuses

Boîte d'information 3: Planification de l'action communautaire à Dedza, Malawi pour changer les pratiques traditionnelles qui les rendent vulnérables au VIH

Pratique à risque	Solution proposée
<i>Jando</i> : Circoncision des hommes avec une seule lame	Acheter suffisamment de lames pour chacun
<i>Chinamwali</i> : Jeunes filles encouragées à avoir des rapports avec des hommes expérimentés	Théâtre, chansons et slogans pour sensibiliser sur les dangers des rapports occasionnels
<i>Fisi</i> : Parents invitent substitut à enceinter femme avec mari impuissant	Usage du théâtre, des chansons et des slogans pour sensibiliser sur les dangers de l'infidélité et des partenaires multiples
<i>Chokolo</i> : Parents donnent veuve en héritage à beau-frère	Théâtre, chansons et slogans pour sensibiliser sur les dangers de la femme-héritage



© Apprentissage Participatif et Action, Pretty *et al*, IIED, Londres

Exercice 5:

Comment rédiger le plan d'action communautaire pour réduire la vulnérabilité au VIH/SIDA

Problème	Activités prévues pour résoudre ce problème	Par qui?	Avec qui?	Date d'achèvement prévue

3. COMMENT PROMOVOIR LA BONNE SANTE ?



3.1. Qu'est-ce qui nous met en bonne santé?

La promotion de la bonne santé est la base de Comment Vivre Positivement. Notre santé dépend des aliments que nous mangeons et du milieu dans lequel nous vivons. De la même manière que les paysans savent qu'une plante saine sera moins sensible aux nuisibles et aux

maladies, de la même manière, un corps sain sera protégé de plusieurs maladies.

Pour rester en bonne santé, les êtres humains ont besoin d'air propre (comprenant de l'oxygène) pour respirer, d'eau propre à boire, de la lumière du soleil pour créer de la vitamine D et produire de la chaleur, de l'affection de la famille et des amis, des exercices réguliers et beaucoup d'aliments nutritionnels. Tous ces intrants, à l'exception de la lumière du soleil, sont manipulés par des activités humaines. Notre approvisionnement en oxygène dépend de l'entretien des forêts du monde par les gouvernements et les communautés. L'air et l'eau propres relèvent également du gouvernement dans la mesure où les approvisionnements en eau et en air pures dépendent de l'absence de pollution aux échelles nationale et locale. Les autres intrants de la santé sont plus ou moins sous notre propre responsabilité quoique la plupart dépend des interactions sociales d'entre aide.

Exercice 6: De quoi a besoin un corps sain?

Matériaux nécessaires:

Tableau à feuilles volantes

Marqueurs

Ruban masque ou adhésif réutilisable

Procédure:

Faire le dessin graphique d'un être humain heureux sur le tableau à feuilles volantes et demander aux membres des groupes de suggérer les intrants qui les aideront à rester en bonne santé. Discuter sur chacun de ces intrants essentiels et les disposer sur le dessin graphique humain, voir Figure 2.

Lequel de ces intrants relève:

- du gouvernement?
- de la communauté?
- du ménage?
- des particuliers?

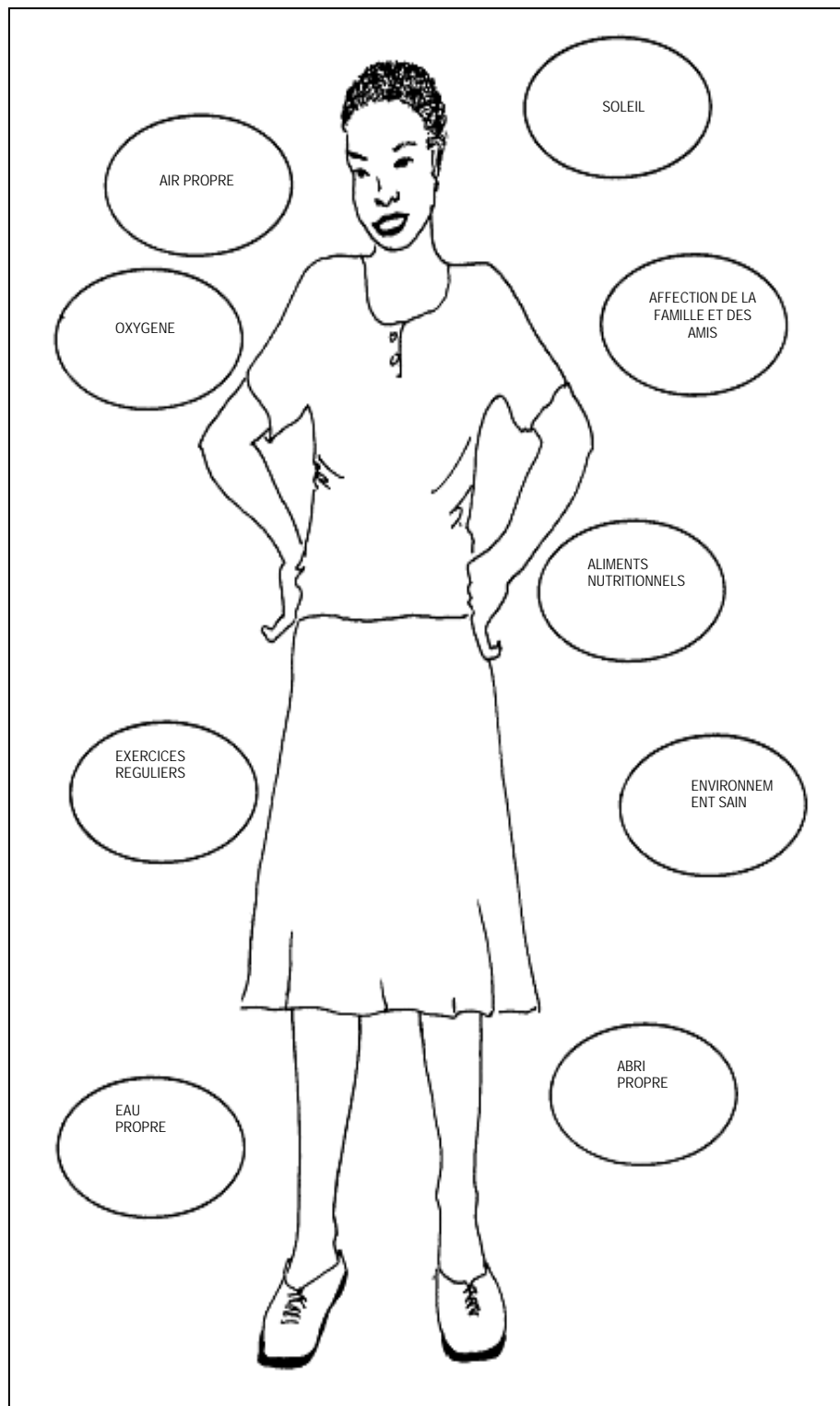


Figure 2: De quoi a besoin un corps sain?



3.1.1 Manger des aliments nutritionnels

Consommer des aliments nutritionnels constitue l'intrant le plus important de la santé humaine et le premier médicament contre le VIH/SIDA (Gari 2003). Les paysans sont ceux qui ont cette ressource vitale en main. Les aliments nutritionnels sont les aliments qui contiennent les nutriments nécessaires dont les vitamines et les sels minéraux qu'il faut pour être en bonne santé. Les cultures par exemple qui contiennent des glucides fournissent la meilleure source d'énergie tandis que celles qui contiennent les protéines fournissent le matériel de croissance et de la réparation des corps. Les fruits et les légumes contiennent normalement les vitamines et les sels minéraux essentiels pour le fonctionnement de nos corps.

Nos besoins nutritionnels peuvent varier selon l'âge, le genre et l'état de la santé. Les aliments sont, cependant, répartis au sein de la famille selon la tradition locale au lieu des besoins nutritionnels et cela peut conduire à la malnutrition chez les membres les plus faibles de la famille. Ce problème peut être exploré dans l'exercice suivant.



© AIDS Africa: a continent in Crisis, H. Jackson, 2002. SAfAIDS, Harare

Exercice 7: Comment partageons-nous nos aliments?

Matériaux nécessaires:

Photocopies des pages suivantes - une pour chaque group

Papier cartonné

Colle

Ciseaux

Crayons couleur

Adhésifs re-utilisables

Tableau à feuilles volantes

Stylos feutres

Procédure:

Coller les photocopies sur le papier cartonné, puis les découper et les colorer convenablement

Dessiner 6 cercles (20 cm de diamètre) représentant des « plats » sur chaque feuille du tableau et attribuer chaque « plat » aux membres de la famille suivants :

Père

Mère (enceinte)

Grand-mère

Tante (malade)

Fille, âgée de 15 ans

Fils, âgé de 5 ans

Répartir les participants dans les groupes suivants :

Mariés/veufs

Mariées/veuves

Jeunes adultes non mariés

Enfants

Fournir à chaque groupe les « aliments » suivants :

6 morceaux de poulets (2 pattes, 2 ailes et 2 griffes)

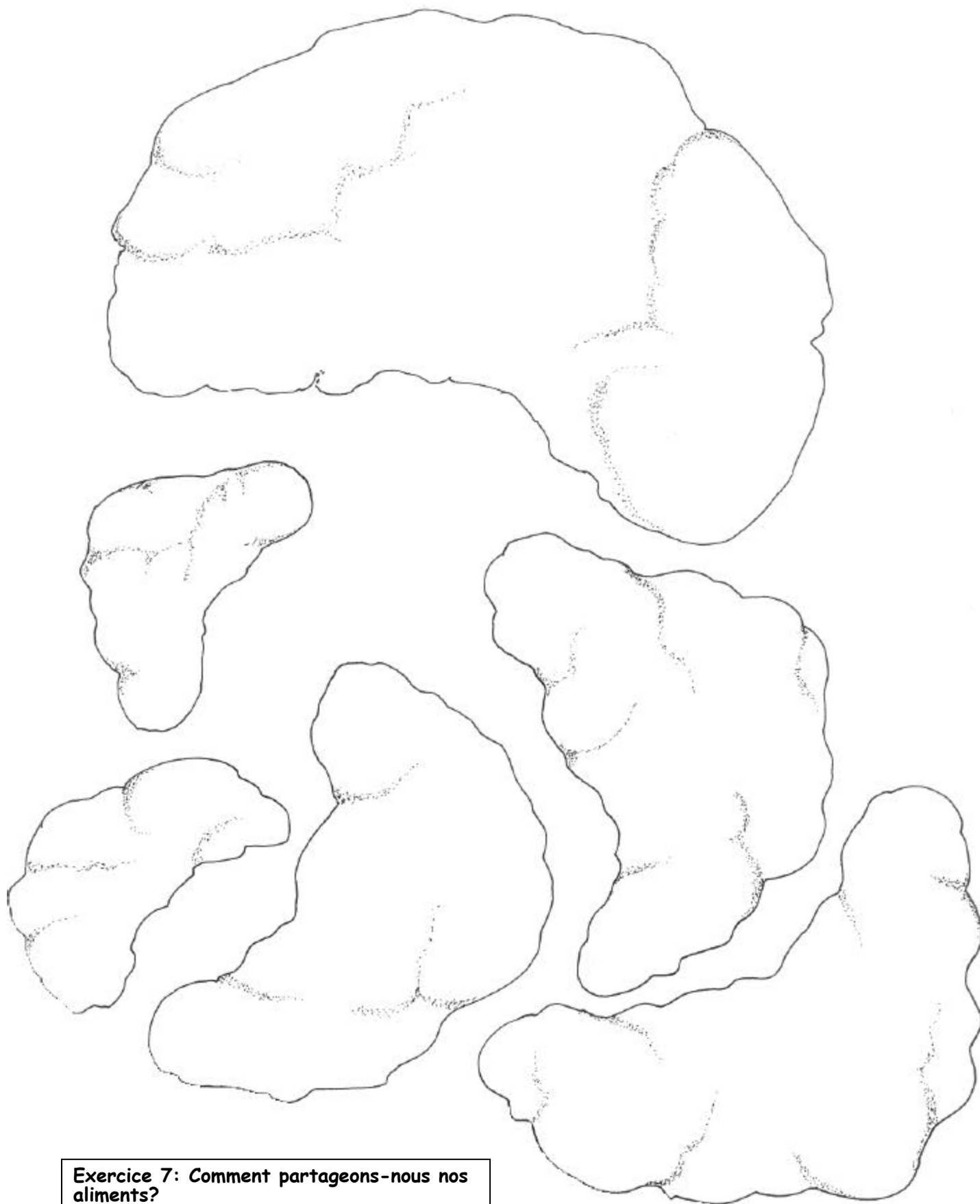
6 morceaux de nsima/sadza (2 petits, 3 moyens et 1 grand)

5 fruits (1 avocat, 1 goyave, 1 mangue et 2 bananes)

Demander aux participants de chaque groupe de répartir ces « aliments » entre les membres de la famille selon la manière que cela se fait à la maison. Demander à chaque groupe d'expliquer ses actes au reste des participants au cours de la plénière suivante.

- Qui a eu plus de nourriture ?
- Qui a eu plus d'aliments nutritionnels ?
- La nourriture a-t-elle été partagée selon les exigences nutritionnelles ou selon le statut, le genre et l'âge?

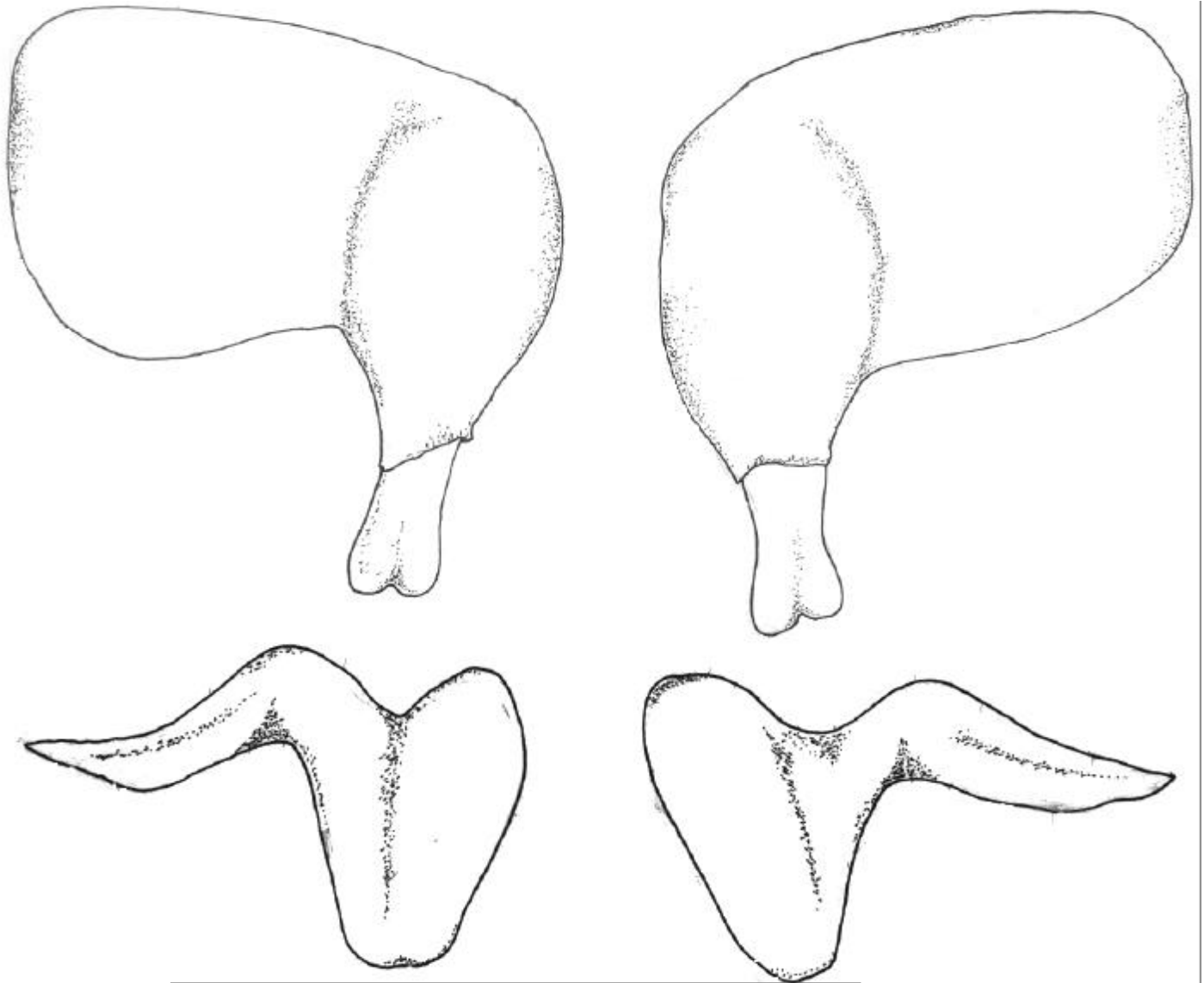
Discuter les explications en termes d'importance des nutriments recommandés à la consommation quotidienne et les sources de ces nutriments pour vivre positivement comme indiqués dans les tableaux 4, 5 & 6.



Exercice 7: Comment partageons-nous nos aliments?

Faire 4 copies de cette page.

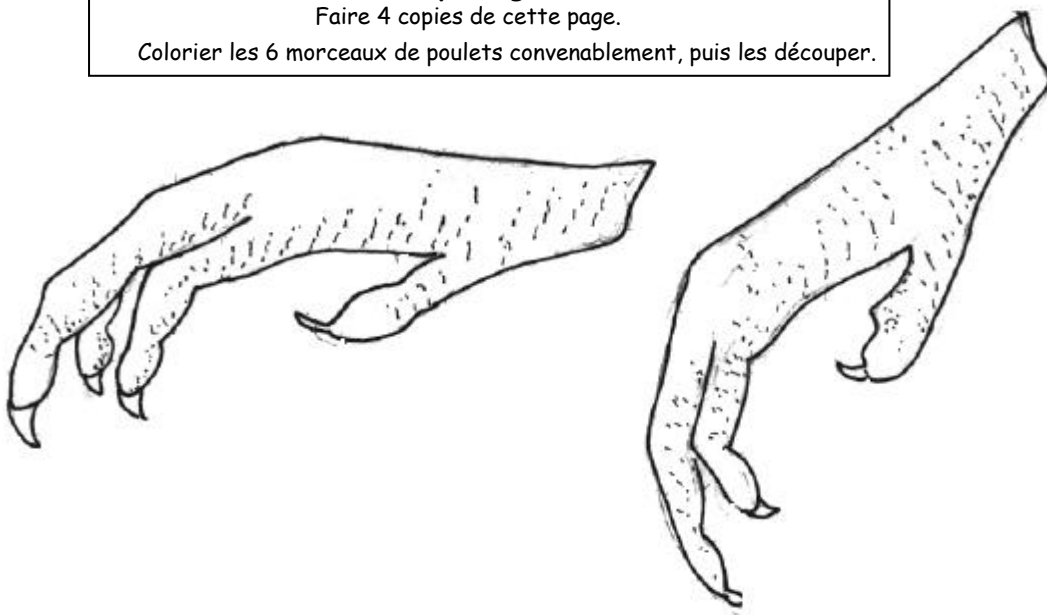
Découper les 6 morceaux de sadza/nsima/riz/fufu.

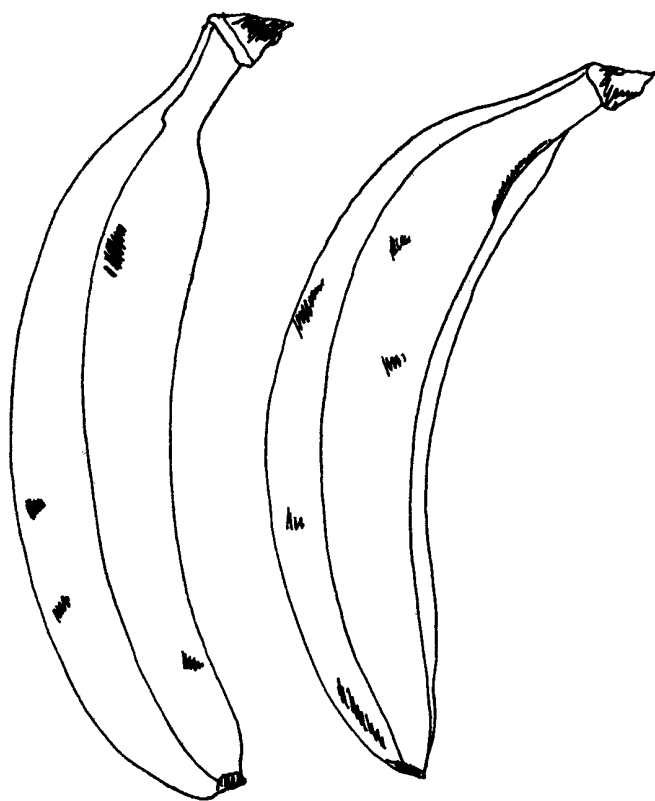


Exercice 7: Comment partageons-nous nos aliments?

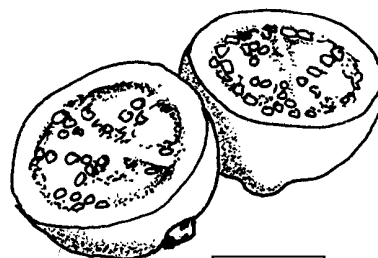
Faire 4 copies de cette page.

Colorier les 6 morceaux de poulets convenablement, puis les découper.





bananes

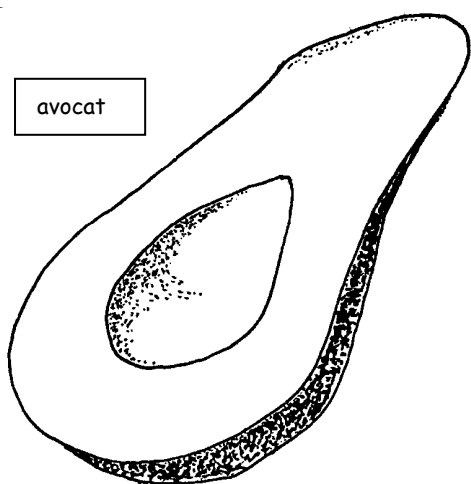


goyave

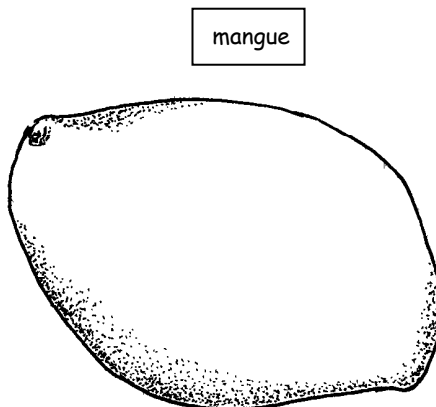
Exercice 7: Comment partageons-nous nos aliments?

Faire 4 copies de cette page.

Colorier les 6 fruits convenablement, puis les découper.



avocat



mangue



3.1.2 Comment s'assurer que nous mangeons les nutriments qu'il faut pour vivre positivement ?

Le Tableau 4 donne la liste des nutriments importants que nous devons manger chaque jour pour vivre positivement. Ce sont les calories, les protéines, le calcium, le fer, le sélénium, le zinc et les vitamines A, B, C et E. Des aliments comme le sélénium, le zinc et les vitamines A, C et E nous aident à nous protéger des maladies en renforçant notre immunité.

Tableau 4: Les nutriments importants pour vivre positivement

Nutriments	A quoi sert-il dans le corps?
Calories	Energie
Protéine	Croissance et réparation de tissus
Calcium	Os et dents forts
Fer	Formation du sang
Sélénium	Renforcement de l'immunité
Zinc	Renforcement de l'immunité
Vitamine A	Peau et yeux en bonne santé, immunité
Vitamine B1	Fonctionnement du cerveau et digestion
Vitamine B2	Produit de l'énergie
Vitamine B3	Fonctionnement du cerveau, réduit la dépression
Vitamine C	Renforce l'immunité et combat l'infection
Vitamine E	Aide le sélénium à renforcer l'immunité

Le tableau 5 indique les besoins quotidiens minimaux de ces nutriments selon l'âge, le genre et l'état de santé. Les hommes et les femmes enceintes ou qui allaitent ont besoin de plus de calories. Les femmes enceintes et qui allaitent, les malades, surtout ceux qui sont séropositifs, ont besoin de plus de calories ainsi que d'importants volumes de vitamines et de sels minéraux. Il est donc important de se rappeler que les lipides (et huiles) contiennent trois fois plus de calories que les glucides.



Les enfants, surtout les adolescents, ont besoin d'un niveau élevé de calcium et de fer, plus autant de protéines que les adultes pour assurer leur croissance. Cela signifie que les aliments doivent être répartis dans le ménage selon les différents besoins des membres de famille et non selon leur genre ou statut.

L'exercice suivant met l'accent sur la valeur nutritionnelle du régime alimentaire de chaque participant :

Exercice 8: Qu'avez-vous mangé hier?

Matériaux nécessaires:

Papier A4 - 1 feuille par participant

Stylo feutre noir

Crayons couleur

Procédure:

A l'aide d'un stylo feutre, dessiner un cercle de la taille d'un plat sur chaque feuille de papier. Demander à chaque participant de dessiner une image du dernier repas qu'il a pris à la maison sur le « plat ». Ils doivent être encouragés à utiliser les crayons couleur pour dessiner de la façon la plus réaliste possible.

Afficher toutes les images et inviter les participants à les discuter en termes de contenu nutritionnel, voir les Tableaux 4, 5 & 6.

- Quels repas contiennent le plus les nutriments pour vivre positivement?
- Quels repas contiennent le moins les nutriments?
- Quels nutriments importants manquent le plus dans ces repas?
- Comment peut-on rendre ces repas plus nutritionnels?
- Quels repas contiennent le plus de calories?
- Quels repas contiennent le moins de calories?
- Quels repas contiennent le plus de vitamine C?
- Quels repas contiennent le plus de vitamine B?
- Quels repas contiennent le plus de fer?
- Quels repas contiennent le plus de calcium?
- Quels repas contiennent le moins de nutriments pour Vivre Positivement?
- Quels nutriments importants manquent le plus dans ces repas?
- Comment peut-on rendre ces repas plus nutritionnels?

Exercice 8a: Recette pour le lait de soya

Le lait de soya, une boisson qui aide la construction du corps des enfants et les gens malades, est riche en protéines, fer, calcium et vitamines B.

Ingrédients :

$\frac{1}{2}$ tasse de fèves de soya, trempées pour une nuit

8 tasses d'eau

Méthode :

Broyer les fèves, ajouter l'eau et porter à ébullition pour 20 minutes. Laisser refroidir et filtrer avec une mousseline propre.

Tableau 5: Consommation quotidienne recommandée de nutriments pour vivre positivement³

Type de personne	Calories	Protéine (g)	Sels minéraux				Vitamines					
			Calcium (g)	Fer (mg)	Sélénium (µg)	Zinc (mg)	A (µg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B5 (mg)	C (mg)	E (mg)
Homme	2,500	30	0.5	9	100	15	750	1.0	1.5	16.7	30	15
Homme + VIH	2,875	45	0.5	9	200	50	2,000	100	100	100	4,000	100
Femme	2,000	25	0.5	28	100	15	750	0.9	1.3	12.4	30	15
Femme enceinte/qui allaite	2,500	40	1.0	28	100	20	1,000	1.0	1.5	15.0	50	15
Femme + VIH	2,300	38	0.5	28	200	50	2,000	100	100	100	4,000	100
Adolescent	2,000	30	0.7	10-18	50	7	725	1.0	1.0	16.0	30	15
Enfant moins de 10	1,500	20-25	0.5	10	50	7	350	0.7	.07	12.0	20	15

3 FAO, 1974, Piwoz & Preble, 2000.



3.1.3 Les cultures qu'il faut pour vivre positivement

Le Tableau 6 montre les cultures qui constituent les sources des nutriments les plus importants pour vivre positivement en Afrique australe. Quatre principaux types de nutriments sont nécessaires aux humains. Ce sont les calories, les protéines, les vitamines et les sels minéraux. Les calories peuvent être obtenues des cultures qui contiennent des glucides et de la matière grasse. Les cultures céréalières contiennent plus de 70 % de glucides, tandis que la patate douce, la pomme de terre, le manioc, le taro et la banane contiennent entre 20 et 35 % de glucides. Il y a des lipides dans certaines viandes rouges, tandis que l'avocat et les arachides contiennent plus de 20 % de lipides riches en énergie. Les protéines se trouvent dans la viande, les œufs, le poisson, les insectes et les haricots de soja.

Les cultures vivrières traditionnelles fournissent souvent les meilleures sources naturelles de vitamines et de sels minéraux. Par exemple, le bambara et l'arachide sont riches en vitamines B; les feuilles du mil chandelle et du niébé sont riches en fer; le niébé et le mil rouge sont riches en calcium; la citrouille, la papaye, les feuilles du niébé et la mangue sont riches en vitamine A et la goyave est l'une des sources les plus riches de la vitamine C - au moins 6 fois plus que ce que contiennent les oranges. Cependant, la cerise des Antilles, *Malpighia glabra*, qui est indigène en l'Amérique du Nord, contient 40 fois plus de vitamine C que les oranges et peut se trouver dans certains pays africains.

Exercice 9: Où trouver le matériel végétal des cultures marginalisées

A certains endroits d'Afrique, les plantes racines et tubercules comme le manioc, le taro et la patate douce, ainsi que certaines petites cultures céréalières telles que le sorgho et le mil ont été marginalisés par la généralisation de la monoculture du maïs.

- Comment obtenir le matériel végétal de ces cultures pour les paysans?
- Inclure ces suggestions dans votre plan d'action.

Tableau 6: Sources de nutriments pour vivre positivement en Afrique

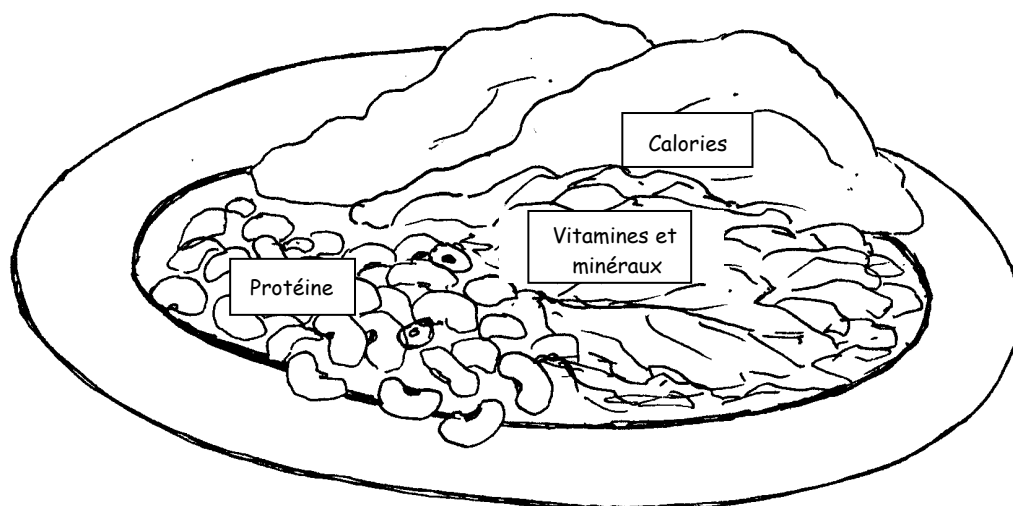
Source de l'aliment	Contenu nutritionnel (source la plus riche*)
Agrumes	Vitamines A et C
Ananas	Vitamine C
Arachide	Protéine, lipide, calcium, fer, vitamine B*
Avocat	Lipide*, calcium, fer, vitamines A, B3 et C
Bambara	Calcium, protéine, fer, vitamines A et B
Banane	Glucide, fer, vitamines A, B3
Baobab, fruit et feuilles	Vitamine C*
Citrouille	Vitamine A*
Feuilles de citrouille	Calcium, vitamine A*, C et E
Feuilles de niébé	Calcium, fer*, vitamines A*, B, C et E
Goyave	Calcium, vitamines A et C*
Huile de palme (rouge)	Lipide*, vitamine A
Insectes	Protéine, vitamines B
Lait, yaourt, fromage	Lipide, calcium, vitamines B
Maïs, grain entier	Glucide, calcium, fer, vitamines A, B et E
Maïs, raffiné	Glucide, calcium, fer
Mangue	Calcium, vitamines A* et C
Manioc	Glucide, calcium, fer, vitamines A et C
Mil à chandelles	Glucide, calcium, fer*, vitamines B et E
Mil rouge	Glucide, calcium*, fer*, vitamine B
Niébé	Protéine, calcium*, fer, vitamines A et B3
Noix de cajou	Lipide, protéine, fer*, vitamines B
Noix de coco	Lipide*
Oeufs	Protéine, vitamines A et B2*
Papaye	Calcium, vitamines A* et C
Patate douce	Glucide, calcium, fer, vitamines A et C
Plantain	Glucide, vitamines B et C
Poisson	Protéine, vitamine B3
Pois cajan	Protéine, calcium, fer, vitamines B
Riz	Glucide, vitamines B
Soja	Lipide, protéine, calcium, fer, vitamine B2
Sorgho	Glucide, calcium, fer, vitamines A et B
Taro	Glucide
Viande	Protéine, lipide, fer
Yam	Glucide, fer, vitamines B



3.1.4 La nécessité des compléments nutritionnels

La meilleure façon d'obtenir suffisamment de nutriments pour vivre positivement c'est d'avoir un régime alimentaire traditionnel, c'est-à-dire, manger la même nourriture que votre grand-mère lorsqu'elle était jeune! Par exemple, pour un régime alimentaire à base de *sadza/nsima* préparé à partir de petites céréales traditionnelles, telles que le mil rouge ou le sorgho, des feuilles de niébé cuites à la vapeur ou du bambara bouilli fourniront tous les compléments nutritionnels dont ont besoin les femmes enceintes ou qui allaitent. Voir Figure 3.

Figure 3 : Voici à quoi doit ressembler un plat d'aliments nutritionnels



Les gens qui sont, cependant, malades surtout ceux qui sont séropositifs, ne pourront pas obtenir tous les nutriments dont ils ont besoins pour vivre positivement, même s'ils mangent les aliments les plus nutritionnels disponibles localement. Par exemple, une personne qui est séropositive a besoin de manger un demi-kilogramme de légume vert foncé et un kilogramme entier de goyave pour avoir suffisamment de vitamines E et C. Par ailleurs il est impossible d'obtenir les

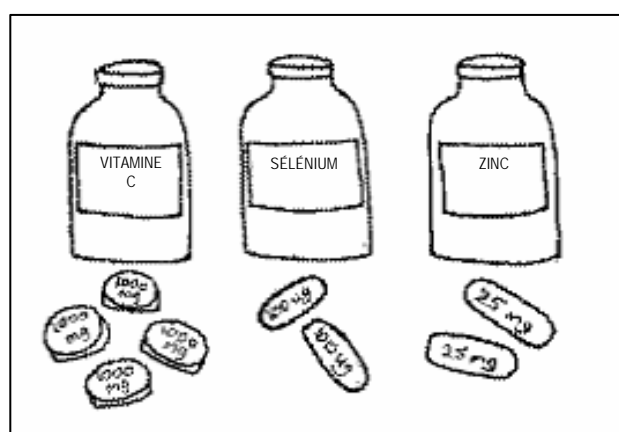


Figure 4 : Doses recommandées de vitamine C, de sélénium et de zinc pour les gens vivant avec le VIH/SIDA

quantités recommandées de sélénium et de zinc des aliments locaux parce que ces minéraux sont en très petites quantités dans la plupart des sols africains et donc en très petites quantités dans les spéculations qui y sont cultivées. C'est par conséquent très important que des compléments nutritionnels sous formes de pilules contenant du sélénium et du zinc plus des vitamines C et E, leur soient fournis. Normalement, les compléments nutritionnels doivent être achetés à la pharmacie. Il est fort probable que les pauvres ne soient pas à même d'acheter ces compléments nutritionnels, c'est pourquoi la communauté doit chercher les moyens de mobiliser des fonds pour les fournir gratuitement aux groupes les plus vulnérables, voir Exercice 10. Il faut faire remarquer que les vitamines et les minéraux doivent toujours être pris avec les aliments nutritionnels dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

Exercice 10: Qui a besoin des compléments nutritionnels?

Demander aux participants de penser aux gens les plus vulnérables au VIH/SIDA dans leurs communautés. Ce sont ceux qui doivent quotidiennement prendre les compléments nutritionnels pour rester en bonne santé.

La liste doit inclure;

- Orphelins
- Veuves, veufs
- Ceux qui s'occupent de parents malades
- Tous ceux qui sont chroniquement malades
- Les grands-mères qui s'occupent des orphelins
- Les patients qui souffrent de la tuberculose et du zona
- Tous ceux qui croient qu'ils sont séropositifs
- Tous ceux qui sont séropositifs

Demander aux participants d'examiner les questions suivantes ;

- Comment pouvons-nous obtenir ces compléments nutritionnels?

Sources possibles:

Pharmacies, cliniques locales et hôpitaux, organisations religieuses, ONG locaux/internationaux, l'OMS.

- Comment pouvons-nous mobiliser les fonds pour payer les compléments nutritionnels?

Possibilités:

A travers la mise en œuvre de projets communautaires de mobilisation de fonds.

En rédigeant des propositions de demande de soutien adressées à des donateurs locaux/internationaux pour la création d'un fonds de roulement.

- Relever les idées qui ressortent des discussions pour planifier l'action.

C'est extrêmement important pour ceux qui souffrent d'infections opportunistes de continuer à prendre des aliments nutritionnels tout au long de leur maladie, les moyens de le faire sont indiqués dans le Tableau 7.

Tableau 7: Les moyens d'augmentation de la consommation d'aliments au cours et après les infections liées au VIH/SIDA

Symptômes	Traitement
Fièvre et perte d'appétit	Prendre des jus contenant des niveaux élevés de protéines (par ex. lait soja) et des jus de fruits Prendre de petites quantités d'aliments mous préférés toute la journée Grignoter des aliments nutritionnels tant que possible Prendre très souvent des liquides
Angine	Eviter les agrumes, la tomate et les aliments épicés Eviter les aliments très sucrés Prendre des liquides tonifiants et avec des protéines avec paille Prendre des aliments à la température de la chambre ou plus froid Prendre des aliments épais et homogènes tels que les bouillies, les purées de manioc, de carottes, d'avocat, de banane ou autres légumes non acides et des fruits
Nausée et vomissement	Grignoter toute la journée et éviter de manger beaucoup Prendre des biscuits, toast et autres aliments secs Eviter les aliments qui ont une odeur forte Prendre des jus de fruits dilués, de l'eau bouillie/stérilisée et de la soupe Prendre des aliments bouillis simples tels que les bouillis, le manioc, les haricots
Diarrhée	Prendre de la banane, des broyats de fruits, du riz mou, du bouilli Prendre de plus petits plats, plus souvent Supprimer les aliments laitiers pour voir s'ils sont à la base de la diarrhée Réduire la consommation d'aliments à forte dose de lipide Ne prenez pas d'aliments à fibre insoluble Prendre des liquides très souvent
Inabsorption de lipide/ Indigestion	Supprimer les huiles, le beurre, la margarine et les aliments contenant ou préparés à base de ces aliments Prendre les viandes maigres Prendre des fruits et des légumes et tous autres aliments à faible teneur lipide
Diarrhée grave	Prendre fréquemment des liquides Prendre une solution orale de réhydratation (voir Exercice 28) Prendre des jus dilués Prendre des bananes, des broyats de fruits, de riz mou, du bouilli
Fatigue, léthargie	Faire cuire les aliments par quelqu'un pour éviter de perdre de l'énergie et du temps dans la préparation (éviter de faire réchauffer les aliments) Prendre des fruits frais, surtout de l'avocat, qu'on n'a pas besoin de préparer Grignoter toute la journée Prendre des liquides à forte teneur de protéine et d'énergie Se donner le temps de manger tous les jours

Piwoz & Preble, 2000, chercher PN-ACK-673 sur le site www.dec.org



3.1.5 Comment éviter les aliments malsains

Ce ne sont pas tous les aliments qui nous mettent en bonne santé, ceux qui contiennent du sucre, de la caféine, des quantités excessives de sel ou d'alcool peuvent miner notre santé en augmentant notre sensibilité à la maladie.

Les aliments qui contiennent le sucre et/ou la caféine doivent être évités par ceux qui sont séropositifs, voir Tableau 8.

Tableau 8: Les aliments malsains

Du sucre, de la caféine, des quantités excessives de sel et d'alcool ne sont pas recommandables pour vivre positivement. Un régime alimentaire à forte teneur de sucre provoque des caries dentaires et peut augmenter la sensibilité à la candidose buccale et à long terme au diabète.

Sources du sucre :

Cane à sucre
Thé et café sucrés
Bonbons
Chocolat
Boissons gazeuses
Aliments en boîte de conserve
Bière

La caféine opprime les lymphocytes du système immunitaire (voir Section 3) réduisant la consommation de certaines vitamines, surtout les vitamines B et empêche également le sommeil.

Sources de caféine :

Café
Thé
Boisson de cola
Chocolat
Certains traitements utilisés contre les maux de tête

Un régime alimentaire à forte teneur de sel provoque l'hypertension/l'hypotension et la paralysie.

Sources d'excès de sel:

Aliments croustillants
Pop-corn
Fromage
Poisson sec
Aliments en boîte de conserve

L'alcool, présent dans la bière, le vin et les liqueurs réduit l'activité des lymphocytes, empêche la consommation de vitamines et des minéraux, augmente la dépression et peut provoquer un comportement négligent, agressif ou autrement antisocial en augmentant par la même occasion la vulnérabilité au VIH.



3.2 Planification de l'action pour promouvoir la bonne santé

3.2.1 Les cultures qu'il faut pour vivre positivement

Les cultures vivrières qui ont des calories

- Planification de l'autosuffisance en céréales



L'autosuffisance en céréales dépend des superficies de terre disponible et du rendement attendu. En consultant le Tableau 9 et en faisant l'Exercice 11, les paysans pourront calculer le volume minimum de céréales dont ils ont besoin pour fournir chaque jour suffisamment d'énergie à tous les membres de leur ménage pendant un an.

Le Tableau 9 indique qu'un ménage constitué d'un père, d'une mère enceinte, d'une grand-mère, d'une tante qui est séropositive, d'une fille âgée de 15 ans et d'un fils de cinq ans aura besoin d'au moins 1280 kg de céréales (ou 25,6 x 50 kg de sacs de céréales) pour fournir suffisamment de calories pendant toute une année.

Tableau 9:

Besoin minimum annuel en céréales pour un ménage de 6 personnes

Personne	No min. de calories qu'il faut par jour	Poids nécessaire du céréale par an (kg)	No min. de sacs de céréale de 50 kg par an
Père	2500	250	5
Mère (enceinte)	2500	250	5
Tante (VIH +)	2300	230	4,6
Grand-mère	2000	200	4
Fille (15 ans)	2000	200	4
Fils (5 ans)	1500	150	3
Total nécessaire	12800	1280	25.6

Exercice 11: Comment calculer le volume de céréales qu'il faut pour l'autosuffisance d'un ménage pendant un an

Matériaux nécessaires:

Un tableau d'autosuffisance, comme indiqué ci-dessous, pour chaque participant

Membre du ménage	No minimum de calories qu'il faut par an	Poids de céréales par an(kg)	No. de sacs de céréale de 50 kg
Total nécessaire			

Procédure:

Demander aux participants d'utiliser l'information du Tableau 9 pour les aider à remplir ce tableau d'autosuffisance et pour indiquer le total de calories nécessaire chaque jour, le poids et le nombre de sacs de 50 kg de céréale qu'il faut par an, pour chaque personne dans le ménage. Ces chiffres doivent être additionnés pour obtenir le volume minimum de céréale nécessaire à la récolte pour satisfaire cette demande.

Exercice 12: Comment calculer la superficie de la terre à ensemer de céréales pour assurer l'autosuffisance du ménage en céréale pour un an

Matériaux nécessaires:

Remplir les tableaux d'autosuffisance de l'Exercice 11.

Une copie du tableau ci-dessous pour chaque participant.

Procédure:

Demander aux participants d'utiliser les informations relatives à leurs propres champs pour remplir ce tableau pour indiquer la superficie de terre sous culture céréalière et le poids des céréales récoltées la saison dernière. Ils doivent ensuite utiliser le poids total des céréales qu'il faut, divisé par le ménage, comme calculé dans l'exercice précédent, pour déterminer la superficie de la terre à ensemer de céréales pour assurer l'autosuffisance pour la saison prochaine. Cette superficie peut être calculée en acres ou hectares.

Superficie sous cultures céréalières saison dernière (acres/ha)	Poids céréales récoltées saison dernière (kg)	Rendement par acre/ha (poids céréale divisé par superficie)	Superficie minimale à ensemer de céréales*

*Le poids total de céréales nécessaires divisé par le rendement par acre/ha

Il faut se souvenir qu'il s'agit uniquement de la *superficie minimale* de terre à ensemer de céréales. Pour assurer l'autosuffisance pour un an, soit la superficie ensencée soit le rendement doit augmenter pour prendre en compte la possibilité d'une mauvaise récolte, voir la Boîte d'information 4 ci-dessous.

Boîte d'information 4: Les moyens d'augmentation des rendements céréaliers sans débours d'argent

1. Utiliser les variétés à pollinisation libre ayant de bonnes qualités de stockage.
2. Planter tôt pour éviter le virus de la strie du maïs.
3. Faire la rotation des cultures avec des chanvres, des pois noirs et d'autres légumes pour accroître la fertilité du sol.
4. Ajouter 2 poignées de compost bien pourri à chaque trou de semis au lieu d'engrais.
5. Utiliser l'urine de vache diluée comme traitement en couverture.
6. Intercaler avec le niébé ou d'autres légumes pour ajouter de l'azote et réduire les adventices.
7. Planter de l'*Acacia albida* dans le champ pour fournir de l'azote et des feuilles de couverture.
8. Lutter contre les foreurs de tiges en mettant du sable dans chaque entonnoir de maïs pour suffoquer ces nuisibles.
9. Lutter contre les nuisibles avec des pulvérisations de neem, *Tephrosia* etc.
10. Conserver les semences des plantes les plus productives.
11. Protéger les céréales emmagasinées avec de la cendre de bois.



Mettre du sable dans un entonnoir de maïs

- Comment planifier l'autosuffisance en cultures racines et tubercules ?

Les cultures racines et tubercules telles que le manioc, la patate douce et le taro sont de bonnes sources de glucides pour les gens qui ont un accès limité au travail et aux intrants. Il faut cependant se souvenir que par rapport au poids, le manioc frais, la patate douce et le taro contiennent seulement la moitié du glucide contenu dans les céréales. En faisant l'exercice ci-dessous, les participants seront à même de calculer la superficie de terre qu'il faut pour les cultures racines et tubercules.

Exercice 13: Comment calculer la superficie de terre qu'il faut pour les cultures racines et tubercules

Matériaux nécessaires:

Une copie du tableau ci-dessous pour chaque participant.

Demander aux participants de calculer la superficie de terre à ensemercer de plantes racines et tubercules pour l'autosuffisance dans ces cultures :

Culture	Rendement par acre/ha	Superficie nécessaire	Superficieensemencée*
Manioc			
Patate douce			
Taro			

* Superficie nécessaire, divisée par le rendement par acre/ha

- Quel est le nombre total de calories que fourniront ces cultures? (poids total des cultures racines et tubercules divisées par 50 %)

Les cultures vivrières qui contiennent des vitamines et des minéraux

- Les cultures vivrières nutritionnelles comme cultures intercalaires

Les légumes et autres plantes d'étalement peuvent améliorer la fertilité du sol, réduire les problèmes des adventices, conserver l'humidité et améliorer la sécurité nutritionnelle et alimentaire, voir Tableau 10.

Tableau 10: Les cultures intercalaires nutritionnelles pour vivre positivement

Culture		Nutriments
Nom français	Nom latin	
Bambara	<i>Voandzeia subterranea</i>	Protéine, fer, vitamine B1
Niébé	<i>Vigna unguiculata</i>	Protéine, calcium, vitamine B3
Pois cajan	<i>Cajanus cajan</i>	Protéine, vitamine B1
Citrouille	<i>Cucurbita maxima</i>	Vitamine A
Gombo	<i>Hibiscus esculenta</i>	Vitamines B

- **Comment planifier un verger nutritionnel**

Un verger nutritionnel fournit les meilleures sources à long terme de nutriments pour les ménages affectés par le VIH/SIDA puisque, une fois créé, il exige un effort de travail minimal. Les arbres qui poussent rapidement sont les plus appropriés, quoique le temps que prennent certains arbres qui poussent moins rapidement peut être réduit en plantant des souchets et des graffes de variétés améliorées sur les porte-greffes, voir Tableau 11 et Figure 5. Les participants peuvent commencer à planifier leurs propres vergers nutritionnels en faisant l'Exercice 14.

Tableau 11: Cultures pérennes pour vivre positivement

Arbre/vigne		Nutriment important	No. d'années jusqu'aux premiers fruits
Nom Français	Nom Latin		
Banane	<i>Musa spp.</i>	Vitamine B	1
Mûre blanche	<i>Morus nigra</i>	Vitamine C	1
Noix d'huître/canneler citrouille	<i>Telfairia occidentalis</i>	Protéine	1
Papaye	<i>Carica papaya</i>	Vitamine A	1
Pois cajan	<i>Cajanus cajan</i>	Protéine, fer	1
Tomate d'arbre	<i>Cymphomandra betacea</i>	Vitamine C	2
Cerise antillaise	<i>Malpighia biflora</i>	Vitamine C	2
Goyave	<i>Psidium guajava</i>	Vitamine C	2 - 3
Agrumes	<i>Citrus spp.</i>	Vitamine C	4 - 6
Mangue	<i>Mangifera indica</i>	Vitamine A	5 - 7
Avocat	<i>Persea americana</i>	Vitamine A, huile	7 - 10

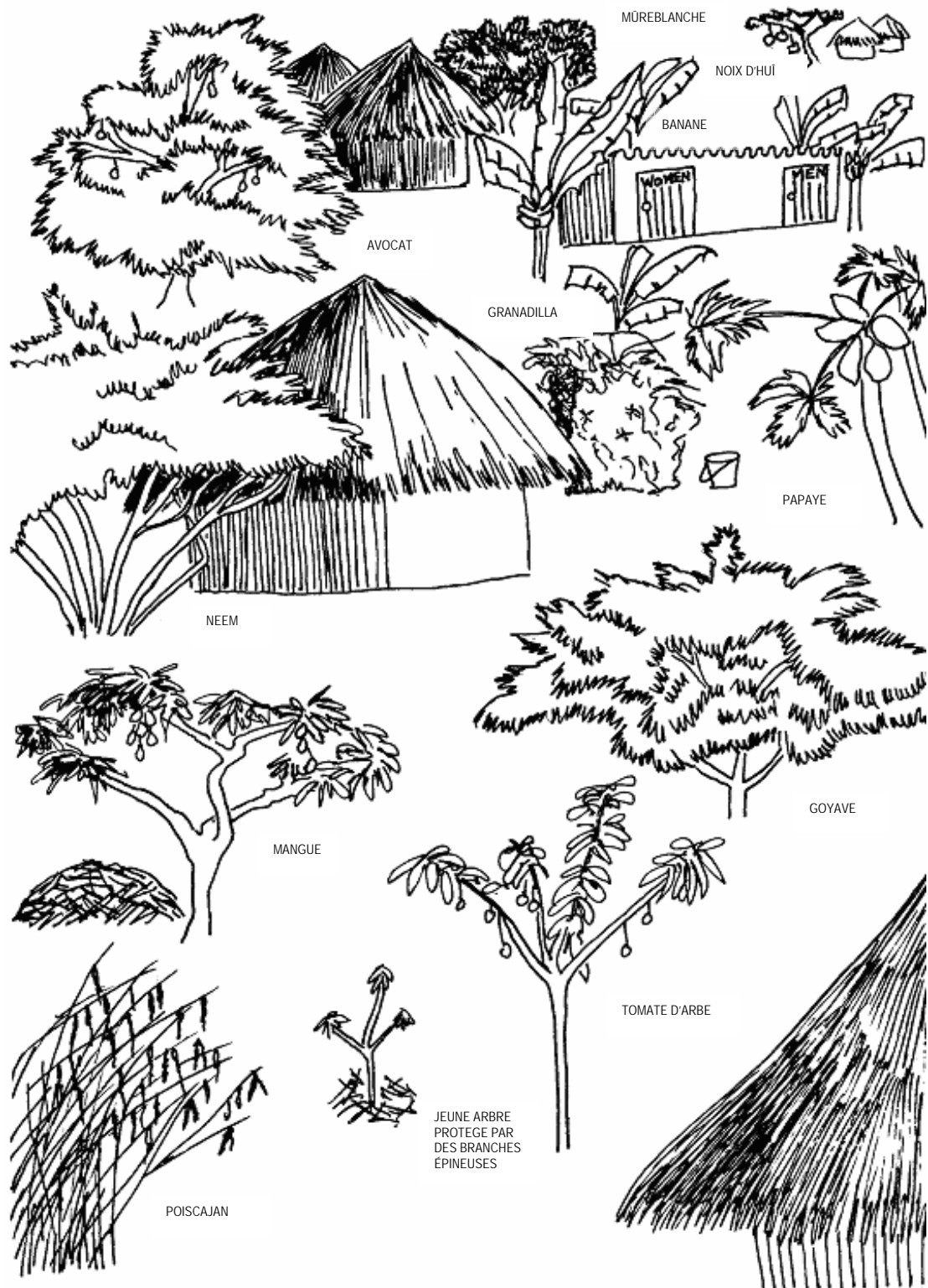


Figure 5: Planification d'un verger nutritionnel

Exercice 14: Planification d'un verger nutritionnel

Matériaux nécessaires:

Tableaux à feuilles volantes

Stylos feutres couleur

Procédure:

Demander à chaque participant de faire le plan de son patrimoine sur le tableau et marquer les zones où on peut planter des arbres. Ils doivent également examiner les questions suivantes:

- Quels types d'arbres fourniront toutes les vitamines qu'il faut pour vivre positivement?
- Combien de chaque type d'arbres faut-il pour fournir suffisamment de vitamines à tout le monde dans le ménage pendant toute l'année?
- Quel est le meilleur moment pour planter ces arbres?
- Où trouverez-vous les arbres?
- D'où trouverez-vous le compost?
- Comment les jeunes arbres seront-ils protégés des nuisibles tels que les termites et les chèvres?

• Planification d'un jardin nutritionnel

Le jardin nutritionnel peut être fait individuellement ou collectivement pour fournir des nutriments aux orphelins et aux autres personnes affectées par le VIH/SIDA. En faisant l'Exercice 15, les participants peuvent commencer le processus de planification d'un jardin nutritionnel durable.

Exercice 15: Planification d'un jardin nutritionnel

Matériaux nécessaires :

Tableau à feuilles volantes

Stylos feutres couleur

Procédure :

Demander à chaque participant de faire le plan de son jardin sur le tableau. Ils doivent également se référer à la Boîte d'information 5 et examiner les questions suivantes:

- Besoins quotidiens en vitamines et minéraux pour tout le monde dans le ménage (voir Tableaux 5 & 6)
- Sources de semences pour les légumes nutritionnels
- Clôture de matériaux vivants pour éloigner les chèvres et autres bétails
- Source d'eau
- Source de compost
- Cultures de fumure vertes
- Rotation de culture
- Gestion naturelle de nuisibles

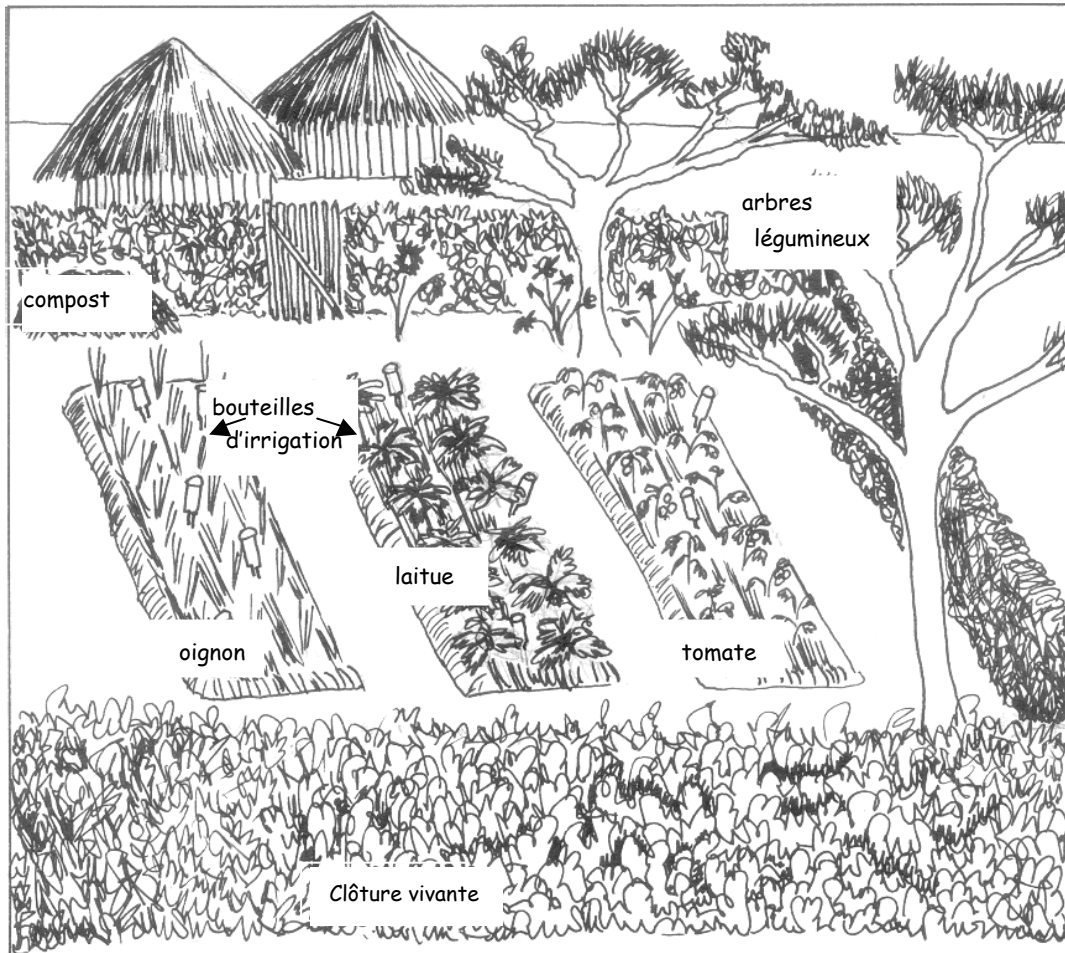


Figure 6: Planification d'un jardin nutritionnel

Boîte d'information 5: Les moyens d'augmentation de la productivité dans un jardin nutritionnel sans déboursier d'argent

1. Choisir un site près d'une source d'eau.
2. Planter une clôture de Jatropha, etc. pour éloigner les chèvres et autre bétail.
3. Faire des pépinières dans des sols qui ont été préalablement séchés au soleil pour tuer les nuisibles.
4. Augmenter la fertilité du sol à l'aide de déchets ménagers transformés en compost, de feuilles de couverture, de fumure (surtout de fumure de volaille) d'urine de bétail et de fumure de cultures vertes telles que les chanvres.
5. Choisir des cultures indigènes, surtout des légumes à feuillage vert foncé pour éviter les problèmes de nuisibles.
6. Conserver de l'humidité en transformant les feuilles et les herbes en paillis.
7. Fournir de l'humidité avec des bouteilles remplies d'eau directement enfoncées dans le sol et avec des pots d'eau en argile couverts et enfoncés dans le sol.
8. Encourager la présence de guêpes prédateurs en faisant pousser des plantes à fleurs jaunes par ex. la moutarde.
9. Lutter contre les nuisibles des feuilles par des pulvérisations par endroits de *Tephrosia*, de neem, de chili, d'ail, etc.
10. Lutter contre les nuisibles du sol, tels que les nématodes en pratiquant la rotation des plantes avec les brassicas à feuilles vertes (par ex. les choux potagers) tolérants aux nématodes avec l'oignon ou d'autres cultures monocotylédoneuses résistantes aux nématodes, suivi de d'autres cultures dicotylédoneuses sensibles aux nématodes (par ex. les tomates, les carottes ou les haricots).

Elevage à la petite échelle pour la protéine

L'élevage à petite échelle fournira non seulement une source utile de protéine et la sécurité alimentaire mais sera également utile pour améliorer la productivité des systèmes de cultures. Par exemple, les poussins et les pintades peuvent être utilisés pour lutter contre les adventices et les insectes nuisibles des jardins et des vergers nutritionnels tout en fournissant par la même occasion de la fumure riche en azote. L'excrément des canards améliorera le contenu nutritionnel de l'eau des étangs, améliorant du coup la croissance des plantes aquatiques et des poissons. Des abris en hauteur pour les pigeons et les lapins empêcheront leurs prédateurs de les dévorer et permettront une récolte facile de leur fumure. Tandis que les abeilles amélioreront la pollinisation de plusieurs arbres fruitiers et éloigneront les intrus, voir Tableau 12.

Tableau 12:
Les bénéfices d'un petit élevage intégré à une agriculture sans risque

Créatures	Produit	Autres bénéfices
Abeilles	Miel, cire	Pollinisation, sécurité
Poussins	Oeufs, viande	Lutte contre adventices, insectes nuisibles, fumure
Canards	Oeufs, viandes, plumes	Fertilité améliorée des étangs, lutte contre escargot
Pintade	Oeufs, viandes, plumes	Lutte contre adventices, insectes nuisibles, fumure
Pigeons	Oeufs, viande	Fumure
Lapins	Viande, fourrure	Fumure

3.2.2 Comment savoir combien de gens vulnérables vivent dans votre communauté

Avant d'entreprendre une intervention vitale comme l'aide alimentaire, la formation de la jeunesse, les soins locaux et les nutriments additionnels pour les gens les plus vulnérables dans votre communauté, il faut nécessairement collecter une base de données initiale. La fiche de l'Exercice 16 peut servir dans cette activité. Une fois toutes les fiches remplies pour chaque village, alors le nombre total des groupes vulnérables peut être calculé. Ce genre d'étude peut prendre plusieurs semaines donc elle doit être incluse dans le plan d'action.

Exercice 16: Comment réaliser une enquête initiale pour déterminer le nombre de ménages affectés par le VIH/SIDA dans votre zone ?

Matériaux nécessaires:

Une photocopie de la feuille des données ci-dessous pour chaque village, plus une copie supplémentaire pour les totaux combinés et globaux.

Procédure:

Demander aux participants de faire une étude sur tous les ménages de chaque village de leur zone à l'aide des feuilles de données. Lorsqu'ils ont fini, additionner les totaux combinés de chaque ligne d'information et noter ce total sur la feuille supplémentaire de données. Utiliser cette information pour mobiliser des fonds pour les vulnérables de votre communauté.

Date de collection de données _____
 Nom du projet _____
 Nom du collecteur de données _____
 District _____ Village _____
 Distance de la clinique la plus proche _____ km

No. total de ménages	
No. de ménages avec orphelins	
No. d'orphelins âgés de moins de 5 ans	
No. d'orphelins entre 5 et 10 ans	
No. d'orphelins entre 11 et 16 ans	
No. total d'orphelins	
No. de veuves s'occupant d'orphelins	
No. de veufs s'occupant d'orphelins	
No. de grands-mères s'occupant d'orphelins	
No. d'enfants chefs de ménage	
No. d'orphelins à l'école primaire	
No. d'orphelins à l'école secondaire	
No. de ménages avec un malade de six mois et plus	
No. de cas de TB enregistrés	
No Total de décès des gens ages de moins de 50 ans l'année dernière	

Exercice 17: Plan d'action pour promouvoir la bonne santé au sein de la communauté

Problème	Activités planifiées pour résoudre ce problème	Par qui?	Avec qui?	Date d'achèvement prévue



4. PREVENTION DE LA MALADIE

Certaines personnes accusent encore les sorciers pour les maladies survenant dans leur communauté. La plupart des gens, cependant, acceptent maintenant qu'il existe aussi des causes scientifiques aux maladies.

Exercice 18: Quelles sont les causes sous-jacentes des maladies?

Demander aux participants de faire la liste de ce qu'ils estiment comme causes sous-jacentes des maladies selon leur tradition et culture. Relever toutes les suggestions de cause au tableau et discuter les implications de chacune l'une après l'autre.

- La sorcellerie est-elle encore perçue comme la cause sous-jacentes des maladies dans la communauté?
- Comment vaincre cette crainte?
- Pourquoi y a-t-il plus de maladies et de décès prématurés en Afrique que dans les pays développés?
- Que peut faire le gouvernement pour réduire les maladies dans la communauté?

4.1 Opinion scientifique des causes sous-jacentes de la maladie

Les chercheurs ont découvert qu'il existe trois principaux types de maladies humaines, ce sont les maladies de *déficience*, les maladies *physiologiques* et les maladies *infectieuses*.

4.1.1 Maladies de déficience

Les maladies de déficience sont provoquées par la malnutrition. Certains cas sont la pellagre, l'anémie, le goitre et la cécité nocturne, etc. Toutes ces maladies ont des noms locaux si bien que vous pouvez les inclure dans le Tableau 13. Ces maladies disparaissent d'habitude dès que les vitamines ou les nutriments qui manquent sont remis dans le régime alimentaire en dépit des dégâts à long terme soutenus par le système immunitaire et par d'autres organes vitaux.

Tableau 13: Maladies de déficience - Symptômes et causes

Nom local	Maladie	Symptômes	Nutriment manquant	Meilleure Source
	Scorbut	Gencives en sang, plaies non guéries vite	Vitamine C	Goyave, baobab, cerise antillaise
	Xérophtalmie	Cécité nocturne	Vitamine A	Mangues, citrouille
	Anémie	Fatigue extrême	Fer	Légumes avec feuilles vertes, viande rouge
	Goitre	Fatigue extrême, cou enflé	Iodine	Sel fortifié
	Béribéri	Fatigue extrême, pieds enflés	Vitamine B1	Maïs/balles de riz
	Stomatose angulaire et cheilose	Plaies sur lèvres, langue enflée	Vitamine B2	Arachide, oeufs
	Kwashiorkor	Muscle atrophié, enflé, cheveu rouge	Protéine	Viande, poisson, œufs, haricots, arachides
	Pellagre	Peau sèche, douleurs à l'estomac, diarrhée	Vitamine B3	Maïs et balles de riz

4.1.2 Maladies physiologiques

Ces maladies peuvent être provoquées par la pollution et des habitudes malsaines et antisociales comme fumer, l'abus de l'alcool et des stupéfiants ou prendre trop de sucre, de sel ou de lipides. Les maladies *physiologiques* provoquent une défaillance dans les structures et fonctions du corps et incluent le diabète, les maladies cardiaques, l'hypertension/la paralysie et le cancer. (Indiquer les noms locaux de ces maladies dans le Tableau 14). Des médicaments spéciaux peuvent être utilisés pour lutter contre elles mais c'est difficile d'en guérir.

Tableau 14: Maladies physiologiques - Causes et prévention

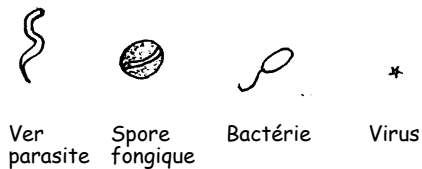
Nom local	Nom scientifique	Cause	Prévention
	Alcoolisme, sclérose du foie	Alcoolisme	Prendre au plus 5 verres de bière (ou autre boisson alcoolique) par semaine
	Hypertension/Paralysie	Excès de sel, stress	Réduire consommation sel, réduire stress
	Diabète	Excès de sucre	Réduire/supprimer consommation sucre
	Maladie cardiaque	Excès huile	Réduire/supprimer consommation huile, faire des exercices
	Cancer poumon	Excès de tabac	Ne pas commencer/arrêter de fumer
	Caries dentaires	Excès de sucre et boissons gazeuses	Réduire/supprimer sucre et boissons sucrées

4.1.3 Maladies infectieuses

Ces maladies sont provoquées par de petits microbes. Il existe quatre types de microbes responsables des maladies infectieuses; ce sont les virus, les bactéries, les champignons et les parasites. La plupart de ces microbes sont trop petits pour être vus à l'œil nu, cependant certains microbes tels que les vers parasites et les spores fongiques peuvent être vus à la loupe. Il faut un puissant microscope pour voir les bactéries et les virus, voir Boîte d'information 6. Les microbes se développent dans la saleté, la moisissure, les endroits peu hygiéniques et se transmettent de personne à personne par l'exposition aux excréments, aux sécrétions corporelles comme le crachat et autre, surtout dans des cadres fermés et bondés tels que les dortoirs et mini-bus.

En Afrique, plusieurs maladies sont provoquées par les conditions environnementales précaires telles que l'eau sale, un mauvais habitât et l'absence d'hygiène. Il faut se rappeler qu'avant 1950, les gens en Europe souffraient de ces mêmes maladies, à savoir le choléra, la typhoïde, la TB⁴ dont souffrent les gens aujourd'hui en Afrique. La disparition de ces maladies ne dépendait pas uniquement des médecins et des infirmiers ou de la découverte des médicaments mais aussi et surtout d'un bon logement, de l'eau propre et de l'hygiène de toute la population. Cela signifie que ceux qui veulent vivre positivement doivent commencer à identifier les risques de santé dans leur propre milieu de vie et aider à mobiliser leur communauté à les supprimer. Demander aux participants d'aider à remplir le Tableau 15 en notant les noms locaux de ces maladies.

Boîte d'information 6: Les tailles comparatives des microbes qui causent les maladies

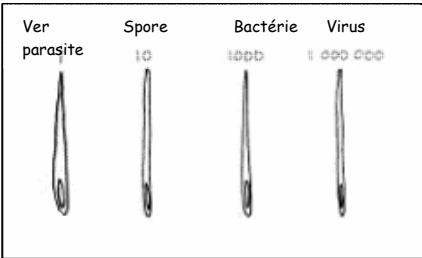


Ver parasite Spore fongique Bactérie Virus

Ils sont tous trop petits pour être vus l'œil nu.

- Combien de microbes peut prendre le bout d'une aiguille?

Réponse:
 Un œuf de ver parasite
 Ou dix spores fongiques
 Ou mil bactéries
 Ou plus d'un million de virus



Ver parasite Spore Bactérie Virus

1 10 1000 1 000 000

⁴ Quoique sans le VIH/SIDA puisqu'il n'existait pas encore.

Tableau 15: Maladies infectieuses- Causes et prévention

Maladies infectieuses		Microbe responsable	Mode infection	Prévention
Nom local	Nom scientifique			
	Choléra	Virus	Contagion par l'eau	Bouillir ou stériliser l'eau
	Typhoïde	Bactérie	Contagion par excréments/mouches	Laver les mains avec savon après toilette
	Paludisme	Parasite	Piqûre de moustique infectée	Drainage, moustiquaires
	Bilharziose	Parasite	Flaque/natation auprès des parasites infectées	Eviter d'uriner dans fleuves et lacs, éviter pêche excessive pour réduire population des parasites
	VIH	Virus	Sexe non protégé, contact direct du sang avec une personne infectée	Abstinence, fidélité, préservatif, utiliser gants pour traiter les plaies
	Ascaries	Ver parasite	Contagion par excréments	Laver les mains avec savon après toilette. Empêcher les enfants de manger les choses à terre. Empêcher contact avec chiens et animaux
	Grippe	Virus	Contact avec une personne infectée, par ex. éternuement	Renforcer le système immunitaire en prenant des fruits et des légumes
	Teigne	Mycètes	Contact avec une personne infectée, par ex. partage de peignes	Avoir cheveux et peau propre, éviter peignes communs
	Tuberculose	Bactérie	Contact avec personne infectée, par ex. toux	Eviter les endroits bondés, non aérés
	Méningite	Virus	Contact avec personne infectée	Eviter les endroits bondés et non aérés

Les maladies provoquées par les bactéries peuvent normalement se guérir par les antibiotiques comme la pénicilline. Il existe également des médicaments efficaces pour traiter les maladies provoquées par les champignons et les parasites. Malheureusement, il n'y a actuellement aucun remède pour les maladies provoquées par les virus. On peut prévenir la polio, la rougeole, l'hépatite et la méningite par la vaccination.

L'Exercice 19 montre comment les maladies infectieuses comme le choléra se répandent:

Exercice 19: Comment démontrer comment les microbes se propagent

Matériaux nécessaires :

Un sac contenant 0.25 kg de farine blanche, fine représentant un sac de microbes.
(Chaque grain de farine a presque la même taille qu'un spore fongique)

Procédure :

Demander à un participant de plonger sa main droite dans la farine jusqu'à ce qu'elle soit complètement couverte. Qu'il secoue sa main pour se débarrasser du surplus de farine et qu'il serre ensuite la main de six autres participants.

- La farine (microbes) a-t-elle été transférée aux mains des autres personnes?
- Que se passera-t-il si ces personnes serrent la main de six autres personnes?
- Discuter les résultats de cet exercice en termes de ce qui se passerait si une personne ne se lave pas les mains avec du savon après toilette.

Exercice 20: Comment démontrer comment les moustiques propagent le paludisme

Matériaux nécessaires:

Une seringue ou paille pour boisson

5 verres transparents

Une tasse de café noir fort (sans lait ou sucre)

De l'eau propre

Étiquettes sur les verres comme suit: « personne infectée par le palu » x 5, « personnes en bonne Santé » x 4

Procédure:

Remplir le premier verre de café et le déposer sur la table avec l'étiquette « personne infectée par le palu ». Remplir les 4 autres verres d'eau et les déposer à côté du premier verre, chacun des verres étant étiqueté « personne en bonne santé ». A l'aide du seringue ou de la paille, représenter un moustique, retirer une partie du café ou du « sang » de la « personne infectée par le palu » et le rejeter dans le premier verre étiqueté « personne en bonne santé ».

Donner une nouvelle étiquette à ce verre: « personne infectée par le palu ». Retirer à présent une partie du sang de cette personne nouvellement infectée et l'injecter dans le prochain verre étiqueté « personne en bonne santé ». Donner encore une fois un nouveau nom à ce verre: « personne infectée par le palu ». Répéter ce processus jusqu'à ce que tout le sang des 4 « personnes en bonne santé » soit « infecté par le palu ».

- Qu'est ce qui est arrivé au sang des personnes en bonne santé lorsque le moustique a piqué la personne infectée par le palu?
- Comment pouvons-nous nous protéger du paludisme a) à la maison b) dans la communauté?
- Quels autres insectes transmettent des maladies aux a) humains b) animaux c) plantes?
- Comment pouvons-nous réduire l'incidence de ces maladies?

Il faut noter que le VIH ne peut pas être transmis par les moustiques.

L'Exercice 21 aidera les participants à comprendre pourquoi c'est important de bouillir l'eau à boire.

Exercice 21: Comment observer les microbes dans l'eau

Matériaux nécessaires :

Loupes
Plusieurs verres propres
De quoi bouillir de l'eau

Procédure :

Prendre de l'eau de plusieurs sources différentes, par ex. de l'eau de la rivière locale, de la fontaine, de l'étang, du canal d'irrigation et les mettre dans des verres clairement étiquetés.

Demander aux participants de regarder l'eau de chaque verre à la loupe et de décrire ce qu'ils voient.

- Quel est la couleur de l'eau?
- Contient-elle des particules de sol?
- Contient-elle des débris?
- Avez-vous vu un microbe qui se déplaçait dans l'eau?
- Quelles maladies sont répandues dans l'eau non traitée?
- Voulez-vous boire cette eau?

Faites à présent bouillir l'eau pendant 3 minutes, puis demander aux participants de regarder à nouveau.

- Qu'est-ce qui est arrivé aux microbes?
- Voulez-vous boire cette eau?

Les risques de la santé peuvent provenir de l'intérieur comme de l'extérieur du foyer. Les exercices suivants aideront les participants à identifier certains des risques les plus courants de la santé.

Exercice 22: Comment détecter les risques pour la santé dans le village

Fournir une photocopie de la Figure 7, qui se trouve sur les deux moitiés des pages suivantes à chaque groupe. Demander aux différents groupes de décrire les 19 risques pour la santé dans l'image, puis présenter leurs conclusions à tout le groupe.

Risques potentiels :

1. Homme qui urine dans la rivière.
2. Bétail se lavant dans la rivière qui est utilisée par la communauté comme source d'eau à boire.
3. Femme puisant de l'eau contaminée de la rivière.
4. Utilisation de vieux bidons de pesticide pour boire de l'eau.
5. Femme inspirant de la poussière en vannant des céréales stockés avec des pesticides.
6. Femmes inspirant de la fumée en cuisinant.
7. Chien reniflant des excréments.
8. Bébé à qui on fait boire une boisson gazeuse.
9. Femme qui lave ses mains *sans savon*, dans un récipient commun.
10. Enfant qui fait ses selles en publique.
11. Homme inspirant de la poussière d'amiante en sciant du matériel de toiture.
12. Homme avec un sac de pulvérisateur à dos percé.
13. Jeune femme parlant avec un homme ivre.
14. Homme qui prend trop de bière.
15. Homme qui fume.
16. Femme ou homme versant un pesticide dans un bidon de lait.
17. Pesticides stockés dans la chambre.
18. Pots laissés à l'air libre pour prendre de l'eau de pluie.
19. Aliments non couverts, déposés à terre.

- Quelles maladies peuvent être provoquées par ces risques pour la santé?
- Lequel de ces risques pour la santé a lieu dans votre village?
- Pourquoi les enfants sont-ils plus sensibles aux maladies que les adultes?
- Que peut-on faire pour supprimer ces risques pour la santé?
- Inclure les suggestions dans votre plan d'action.

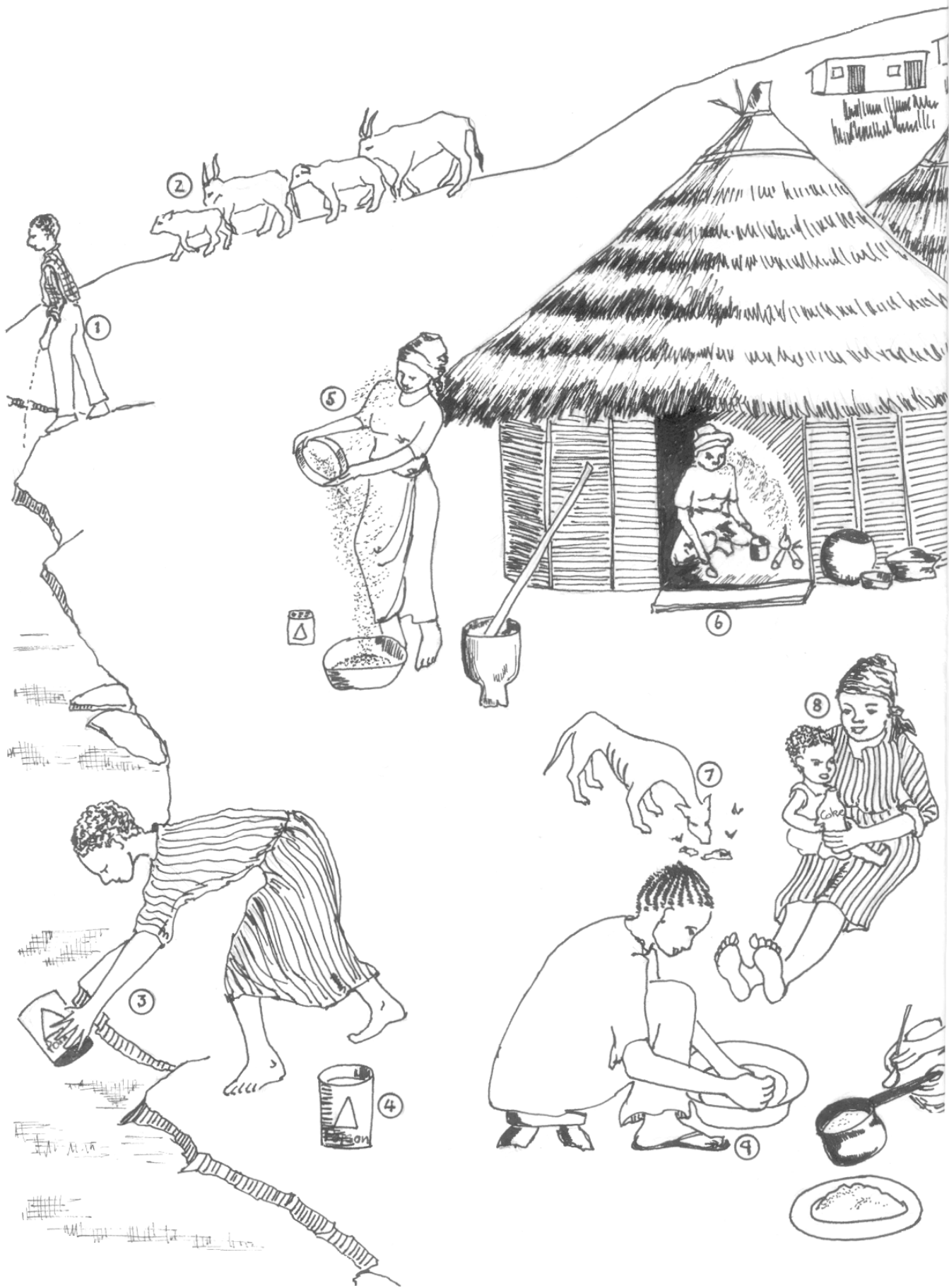
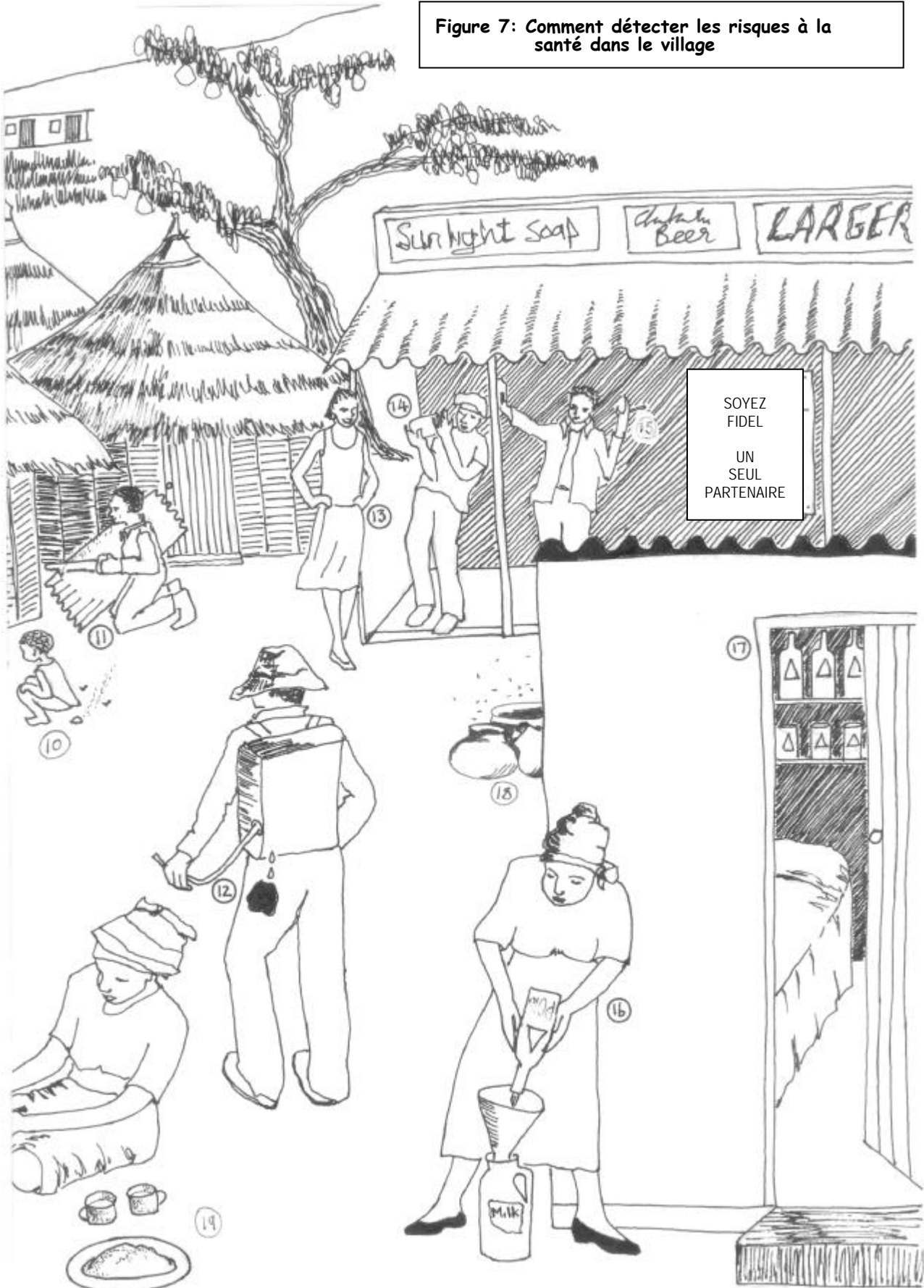


Figure 7: Comment détecter les risques à la santé dans le village



Exercice 23: Comment faire l'étude des risques pour la santé dans votre communauté

Matériaux nécessaires :

Papier, stylos et tableaux à feuilles volantes

Procédure :

Choisir 3 ou plusieurs foyers où les occupants veulent bien se faire inspecter pour les risques pour la santé. Demander à un groupe de participants de visiter chaque ménage et répondre aux questions suivantes;

1. La cour est-elle propre?
2. Y a-t-il une toilette?
3. Les toilettes sont-elles propres?
4. Y a-t-il de quoi se laver les mains avec du savon après les toilettes?
5. Y a-t-il une salle d'eau ?
6. La salle d'eau est-elle propre?
7. Où est la source de l'eau de toilette?
8. Où est la source de l'eau à boire?
9. La source de l'eau à boire est-elle protégée?
10. Y a-t-il des endroits où les moustiques peuvent se reproduire?
11. Les mouches sont-elles un problème ici?
12. La cuisine est-elle suffisamment grande et aérée?
13. La cuisine a-t-elle une porte pour éloigner les chiens et autres animaux?
14. Y a-t-il d'autres animaux près de la maison?
15. Où sont stockés les pesticides?
16. Les chambres sont-elles suffisamment grandes et combien de personnes y dorment?
17. Utilisent-elles des moustiquaires?
18. Les chambres sont-elles propres et bien aérées?
19. Le lit est-il souvent lavé?
20. Quelle est la fréquence des lessives?
21. Où se fait la lessive et la vaisselle?
22. Utilisent-elles du savon ou un substitut de savon?
23. Quel était la dernière fois où les enfants du foyer ont eu les maladies suivantes; diarrhée, vomissement, paludisme, gales ou teigne?
24. Y a-t-il quelqu'un dans le foyer qui est malade en ce moment?
25. De quoi souffre-t-il ?
26. Suggérer les causes cachées de ces maladies.
27. Quels sont les risques les plus graves pour la santé dans le foyer et autour?
28. Suggérer les méthodes pour surmonter ces risques pour la santé.
29. Quelles sont les méthodes qui s'appliquent aux différents ménages?
30. Quelles sont les méthodes qui ont besoin du soutien de toute la communauté?
31. Quels sont les méthodes qui doivent être incluses dans le Plan d'action?



4.2 Les moyens d'amélioration de notre défense naturelle devant les maladies infectieuses

4.2.1 Le rôle des lymphocytes-T dans la promotion de l'immunité

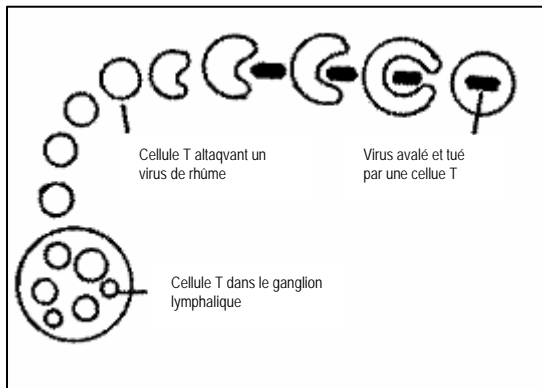


Figure 8: Lymphocyte T tuant un virus

Notre capacité à nous défendre contre les maladies infectieuses dépend de la vigueur de notre *immunité*. Une immunité forte dépend du bon fonctionnement du système immunitaire. Il se trouve dans notre corps comme un réseau interne de petits tuyaux liés au système sanguin.

Cependant, ces tuyaux ne sont pas remplis de sang mais d'un liquide transparent dénommé la *lymphe*. Les tuyaux du système immunitaire sont également liés au glande thymus qui se trouve dans la poitrine, voir la Figure 9 et la comparer avec la Figure 10 qui représente le système sanguin. Le glande thymus est responsable de la fabrication de cellules spéciales qui se comportent comme des soldats pour tuer les bactéries, les champignons et les virus nuisibles qui entrent dans le sang en les engouffrant ou en les « dévorant », voir la Figure 8. Ces cellules spéciales sont stockées dans de petites poches ou nodus qui se trouvent à intervalles réguliers le long de ces petits tuyaux à l'aine, au cou, aux aisselles et dans le corps lui-même. L'un de ces « soldats » les plus importants c'est le *lymphocyte*⁵. Les gens en bonne santé ont normalement entre 900 et 1,600 lymphocytes dans chaque millilitre de sang.

4.2.2 Les causes sous-jacentes des maladies infectieuses

La plupart des maladies humaines sont provoquées par les mauvaises conditions résultant de la pauvreté et au manque d'instruction: la malnutrition, la pollution et la toxicomanie peuvent provoquer le déclin de la production des lymphocytes, tandis que l'hygiène et l'eau non-traitée provoqueront la constitution de microbes comme les parasites, les champignons, les bactéries et les virus à la base des maladies.

⁵ Les médecins mesurent le nombre de lymphocytes dans notre sang en comptant des cellules-marqueurs dénommées cellules CD4

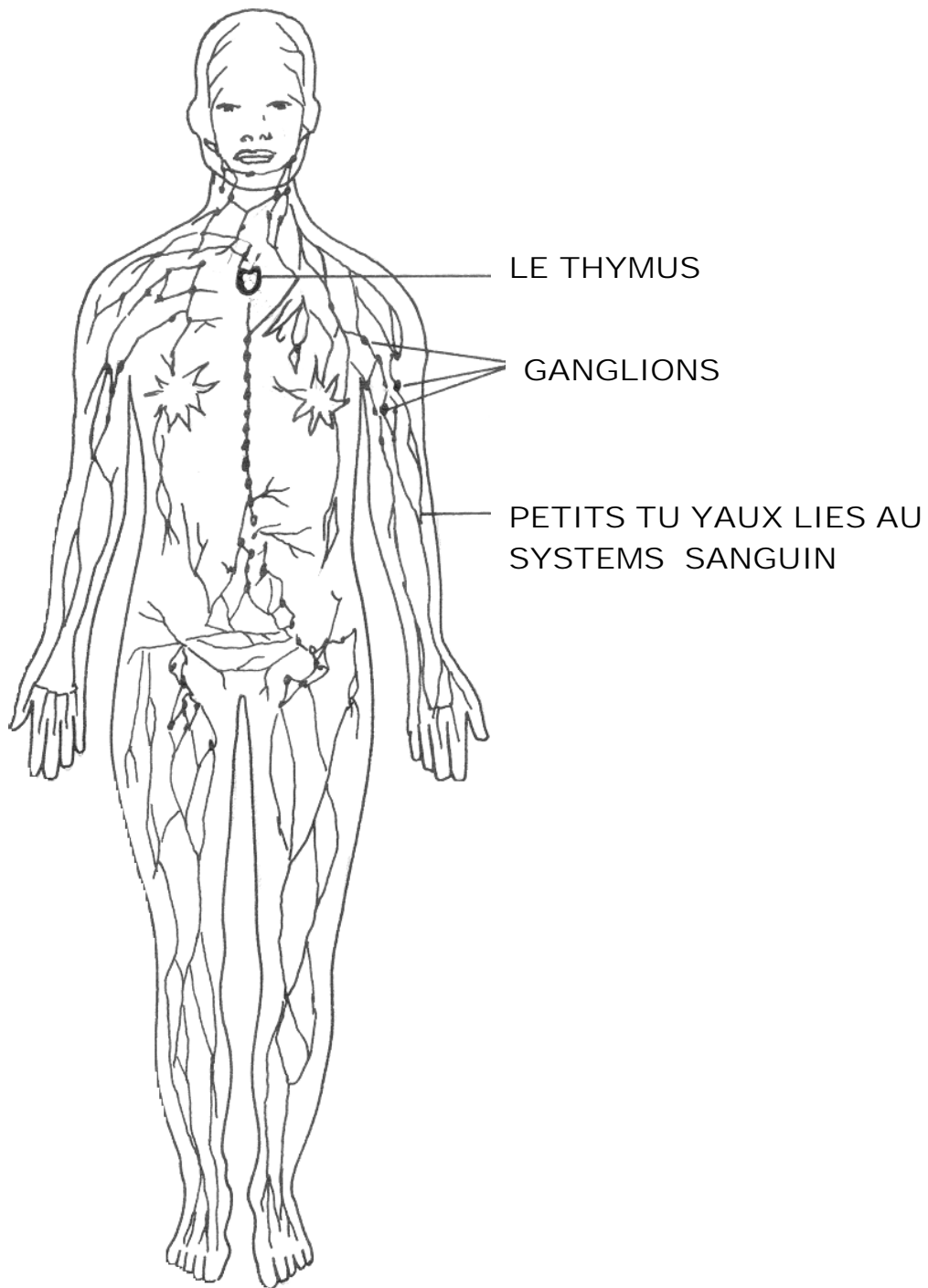


Figure 9: Le système immunitaire humain

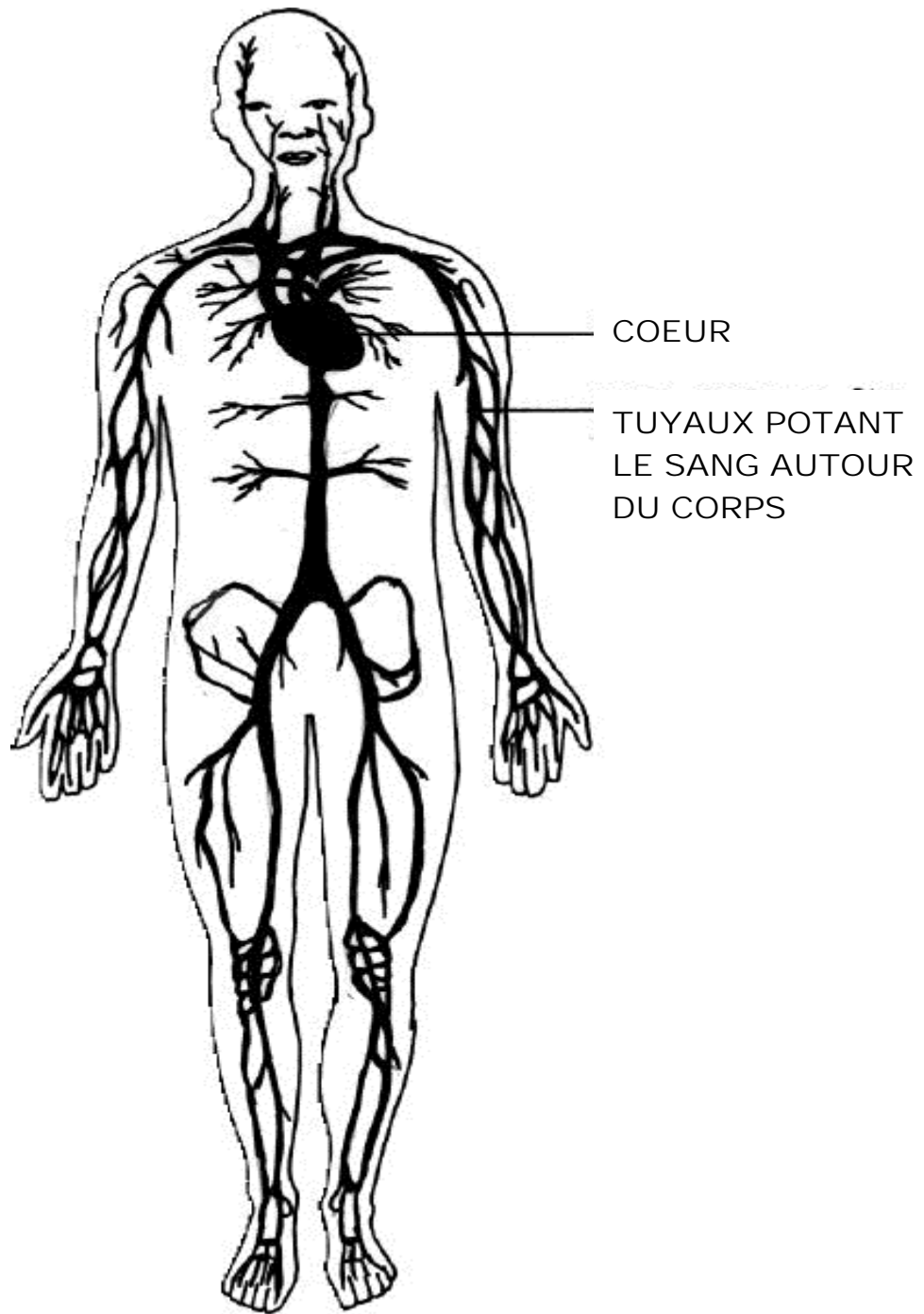


Figure 10: Le système sanguin humain

Il existe donc deux causes sous-jacentes des maladies infectieuses :

1. Un déclin dans la production de lymphocytes-T dû à la malnutrition, à l'exposition à la pollution et aux comportements antisociaux.
2. La constitution de microbes dans le milieu de vie à cause d'une mauvaise hygiène, de l'eau non potable et du surpeuplement.

Pourquoi un déclin de lymphocytes-T?

Les lymphocytes-T chutent lorsque la malnutrition empêche la consommation des vitamines et des minéraux essentiels, surtout le sélénium, le zinc et la vitamine C. Un travail physique pénible peut également réduire la production de lymphocytes-T. La pollution de l'air due à la poussière, à la fumée ou à l'amiante⁶ peut aboutir à une maladie très grave du poumon et à la réduction de la production des lymphocytes-T. La mise à feu des plastiques aussi provoque la pollution en émettant des carcinogènes (agents de la formation du cancer) dans l'atmosphère. Certains pesticides tuent les lymphocytes directement lorsqu'ils sont absorbés dans le corps à travers la peau, inhalés dans les poumons ou même consommés avec des aliments stockés avec ces produits chimiques. Les paysans courent particulièrement ce type de risque d'empoisonnement.

Boîte d'information 7

Qu'est-ce que le VIH?

Virus Immunodéficience Humain

Qu'est ce que le SIDA?

Syndrome Immuno Déficience Acquis

Comment comprendre le sens de ces mots:

"Acquis" = quelque chose que vous "avez"

"Immuno" = résistant

"Déficience" = manque

"Syndrome" = maladie

Impact VIH sur les Lymphocytes-T

Le Virus Immunodéficience Humain, connu sous l'appellation du VIH (voir Boîte d'information 7 et Figure 11) tue les lymphocytes. Le taux de perte des Lymphocytes-T dépend de la capacité du glande thymus à fabriquer plus. La capacité de fabrication des lymphocytes-T dépend de la santé du patient.

La santé du patient peut s'améliorer avec la consommation d'aliments nutritionnels, beaucoup de repos et la réduction du stress. Les gens qui sont séropositifs doivent également éviter les substances qui réduisent la production des lymphocytes-T et doivent vivre dans un milieu qui ne favorise pas la constitution des microbes responsables des maladies.

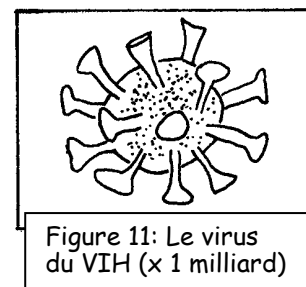


Figure 11: Le virus du VIH (x 1 milliard)

⁶ Par exemple, à certains endroits d'Afrique on utilise de l'amiante ondulé comme matériel de toiture. Ce matériau émet une substance très toxique et de la poussière cancérigène lorsqu'il est scié.

Pourquoi les microbes se forment-ils?

Le manque d'hygiène est un terrain fertile de développement des virus, des bactéries, des champignons et des parasites responsables de maladies comme les boutons de fièvre, la dysenterie, la typhoïde, la teigne et la gale. L'eau non potable favorise le développement des bactéries et des parasites responsables de maladies telles que le choléra et le paludisme. Le surnombre (par exemple dans de petites chambres et des bus non aérés) peut aboutir au transfert rapide aux virus et bactéries responsables de la tuberculose, de la méningite et de la grippe d'une personne à une autre; tandis que les rapports sexuels non protégés peuvent transférer une gamme de microbes responsables de maladies dont l'herpès génital, la gonorrhée, la syphilis et le VIH/SIDA, voir Figure 12.

Lorsqu'une personne dont les lymphocytes-T sont en déclin, prend des aliments malsains et vit dans un milieu malsain, elle tombe nécessairement malade. Le tableau de la Figure 12 révèle les causes cachées les plus courantes des maladies en Afrique.

Le virus du VIH est unique parce c'est un microbe qui tue directement les lymphocytes-T.

Encourager les participants à jouer au jeu de survie décrit dans l'Exercice 24 pour apprendre davantage sur ce qui nous rend sensible aux maladies.

Exercice 24: Le jeu de survie

Matériaux :

1 photocopie de la Figure 12: « Les causes cachées des maladies infectieuses », pour chaque participant
6 cartes, mesurant chacune approx. 25 x 10 cm

Stylos feutre

Adhésif réutilisable

Pièce

Procédure :

Copier les titres suivants, 1 et 2 sur chaque côté de la carte :

1. PREND BEAUCOUP DE FRUITS ET DE LEGUMES CHAQUE JOUR (FACE)
2. PREND SEULEMENT DU RIZ BLANC ET BEAUCOUP DE BIERE CHAQUE JOUR (PILE)

1. CULTIVE ORGANIQUEMENT (FACE)
2. PULVERISE DES PESTICIDES (PILE)

1. FIDELE A SA FEMME/SON MARI (FACE)
2. MARIE/E MAIS A UNE COPINE/UN COPAIN (PILE)

1. A UNE TOILETTE PAA ET DE QUOI LAVER LES MAINS (FACE)
2. A UNE LATRINE SANS DE QUOI LAVER LES MAINS (PILE)

1. BOIT L'EAU DE LA FONTAINE (FACE)
2. BOIT L'EAU DE LA RIVIERE (PILE)

1. A UNE GRANDE CHAMBRE ET UNE MOUSTIQUAIRE (FACE)
2. SE REND CHAQUE JOUR AU SERVICE DANS UN MINI-BUS BONDE (PILE)

Demander aux participants de lancer la pièce en l'air et de dire si elle retombe sur « pile » ou « face ». Donner à un participant la première carte et lui demander de la coller au mur ou sur un tableau d'affichage indiquant la partie de la pièce correspondant à la façon dont elle est tombée, c'est-à-dire « face » ou « pile ». Répéter ce processus jusqu'à ce que toutes les cartes s'affichent selon le sort tiré. Demander à présent aux autres participants de regarder les cartes affichées et ensuite la Figure 11.

- Les lymphocytes de cette personne sont-ils en déclin?
- Les microbes du milieu de vie de cette personne sont-ils maîtrisés?
- Cette personne va-t-elle tomber malade?
- Quelles maladies cette personne est-elle susceptible de contracter?

Répéter cet exercice avec deux ou trois autres personnes et discuter des résultats en termes de risques communs à la santé dans la vie de chaque jour.

4.2.3 Pourquoi les gens qui sont séropositifs tombent-ils malades?

Exercice 25: Quelles maladies affectent les patients du SIDA?

Demander aux participants de vous dire les noms de toutes les maladies qui affectent les patients du SIDA et les relever sur un tableau à feuilles volantes. Ce sont les *infections opportunistes*.

- Pourquoi les patients du SIDA contractent autant d'infections opportunistes?
- Comment pouvons-nous les protéger de ces infections?

Les maladies qui affectent les patients du SIDA sont dénommées « infections opportunistes ». Elles profitent de « l'opportunité » pour infecter les gens dont l'immunité est affaiblie à cause de la perte de lymphocytes-T. Ce qui veut dire que ceux qui sont séropositifs ne tombent malade que lorsque le virus du SIDA a tué plus de lymphocytes-T que n'en fabrique le glande thymus. Le taux auquel cela se déroule dépend du style de vie de la personne concernée. Les gens qui sont séropositifs qui souffrent de la malnutrition et qui vivent dans un milieu malsain perdent de leurs lymphocytes-T plus rapidement que ceux qui sont séropositifs mais qui vivent positivement en prenant des aliments nutritionnels et en vivant dans un milieu propre et sain.

Si le niveau des lymphocytes-T est inférieur à 500 par ml de sang, la perte de poids et des infections opportunistes traitables peuvent survenir. Une fois que le niveau des lymphocytes-T est inférieur à 200 par ml de sang, le SIDA commence et le patient n'est plus capable de se défendre contre les maladies. Ce qui signifie que la mort due à une ou plusieurs infections opportunistes peut survenir, voir Tableau 16. Ce tableau nous dit cependant que si les gens qui sont séropositifs sont capables de conserver leur niveau de lymphocytes-T au-dessus de 500 par ml de sang en vivant positivement, alors ils pourront éviter les infections graves pendant plusieurs années.

Tableau 16: Impact du déclin des lymphocytes-T sur la vulnérabilité à l'infection et sur l'espérance de vie

No. de lymphocytes par ml de sang	Vulnérabilité aux infections	L'espérance de vie (ans)
Plus de 900	Faible	Plus de 15
Plus de 500	Modéré	Plus de 5
Moins de 200	Forte	Moins de 5

Heureusement il n'est jamais trop tard pour vivre positivement : en améliorant la santé d'une personne qui est séropositive son système

immunitaire peut se renforcer, les lymphocytes augmenteront alors et resteront au-dessus de 200 par ml de sang aussi longtemps que possible. Ce qui signifie qu'au lieu de développer le SIDA dans 3-5 ans, comme c'est le cas dans les zones pauvres d'Afrique, une personne qui est séropositive peut mener une vie pleine et productive pendant au moins 15 - 20 ans. Avec un accès amélioré aux médicaments anti-rétroviraux, ce temps peut s'allonger de façon considérable.

4.2.4 Les moyens d'augmentation des lymphocytes-T

- **Utilisation de médicaments anti-retroviraux par les gens qui sont séropositifs**

Il s'agit de médicaments qui tuent le VIH et maintiennent les virus à un niveau bas tout en permettant au thymus de fabriquer davantage de lymphocytes-T. Certains des médicaments peuvent également prévenir la transmission du VIH de la mère à l'enfant. Il existe plusieurs médicaments qui peuvent le faire et dans certains pays, ils sont disponibles gratuitement dans les cliniques et les hôpitaux. Les médecins attendent en général que le niveau des lymphocytes tombe en dessous de 350 par ml de sang avant de prescrire ces médicaments à cause des effets secondaires possibles.

- **Prendre les compléments nutritionnels**

Les nutriments comme les vitamines A, C et E et les minéraux comme le sélénium et le zinc ont été perçus comme pouvant protéger les lymphocytes-T et accroître l'immunité. Les gens qui vivent avec le VIH ont besoin de volumes supplémentaires de ces importants minéraux et vitamines. Malheureusement le régime alimentaire seulement ne peut pas combler ce besoin et les gens vulnérables ont besoin des compléments nutritionnels. Les moyens de réaliser cela doivent être discutés au cours de votre action de planification. (Voir 3.1.4).

- **Comment adopter des habitudes saines**

Le soutien de la famille et des amis est primordial dans la suppression des habitudes néfastes et antisociales comme fumer, abuser de l'alcool et des stupéfiants. L'encadrement de la famille, des chefs de la communauté et des représentants des organisations religieuses doit être recherché pour régler les conflits, réduire la vulnérabilité au VIH et créer l'espoir pour l'avenir.

• Assainissement du milieu

Les polluants doivent être supprimés du sol, de l'air, de l'eau et des aliments pour protéger nos lymphocytes-T et augmenter l'immunité. Les paysans peuvent éviter l'utilisation des pesticides en adoptant des pratiques culturales et des méthodes de stockage qui s'appuient sur des méthodes naturelles et non chimiques de la gestion des nuisibles⁷. L'amiante et d'autres poisons doivent être supprimés et l'exposition à la fumée dans un lieu confiné doit être réduit au minimum grâce à des maisons spacieuses, grandes et des cuisines bien aérées. Les déchets en plastique doivent être recyclés ou enfouis dans un trou au lieu de les brûler.

4.2.5 Les moyens de lutte contre les microbes

• Comment améliorer l'hygiène

Il s'agit de s'assurer que chaque ménage a une toilette propre (voir Boîte d'information 9) avec de quoi laver les mains tout près avec du savon ou un substitut de savon. Chaque ménage doit aussi avoir des salles de bains privées qui permettent aux membres de la famille de se laver quotidiennement. L'eau de ruissellement peut être utilisée pour irriguer les arbres ou les légumes plantés dans la cour. Tous les habits et les draps doivent être régulièrement lavés avec du savon, surtout s'ils sont utilisés par des gens qui souffrent de maladies ou de diarrhée. Les animaux (et les humains) ne doivent pas salir les endroits où les enfants s'amusent ou les lieux de préparation d'aliments. Laver les mains *avec du savon* doit devenir un rite pratiqué avant la prise des repas. Le Tableau 17 donne une liste des plantes dont le feuillage, les racines et les cabosses peuvent servir de substituts de savon. Vous devez remplir le tableau des noms locaux de ces plantes avant de vérifier leur disponibilité.

Tableau 17: Sources de savon naturel

Nom local	Nom latin	Partie utile
	<i>Albizzia versicolor</i>	Racines
	<i>Ceratotheca sesamoides</i>	Feuilles
	<i>Dolichos trinervatus</i>	Racines
	<i>Lagenaria sp.</i>	Fruits
	<i>Piliostigma angolense</i>	Cabosse non mûre
	<i>Phytolacca dodecandra</i>	Grains
	<i>Sesamum angolense</i>	Feuilles

⁷ Pulvérisateurs botaniques fabriqués à partir de neem, tephrosie et de piments du Chili peuvent être utilisés pour lutter contre les nuisibles et la cendre de bois fournit un bon protecteur naturel de céréales.

Il est extrêmement important d'avoir une bonne hygiène dans la préparation des aliments pour protéger les enfants et les gens qui sont séropositifs de tout empoisonnement. Il existe maintenant plusieurs bébés et nourrissons orphelins dans certaines zones d'Afrique et c'est également vital de donner à ces enfants des aliments nutritionnels préparés de façon hygiénique. L'Exercice 26 aidera les participants à apprendre à observer les règles hygiéniques et d'alimentation saine tout en pratiquant un sevrage nutritionnel pour les jeunes orphelins. Les grands-mères peuvent aider dans cet exercice.

Exercice 26: Comment rendre les aliments du sevrage hygiéniques

Procédure :

Demander à une grand-mère locale de donner des détails d'un type d'aliment de sevrage qu'elle fait d'habitude pour ses enfants. Rassembler les ingrédients de cet aliment et demander aux participants de le préparer conformément aux règles hygiéniques et d'alimentation saine indiquées dans la Boîte d'information 8. Donner la nourriture préparée aux bébés d'un ou de plusieurs participants.

Discussion :

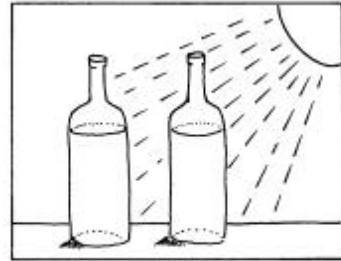
- Les participants ont-ils correctement suivi les règles hygiéniques et d'alimentation saine?
- Quels sont les problèmes qu'ils ont rencontrés?
- Quel goût avait l'aliment?
- Le bébé a-t-il aimé?

Boîte d'information 8: Les règles de l'hygiène et des aliments sains pour vivre positivement

- Laver toujours les mains avec du savon avant de préparer, de manger et après les toilettes
- Maintenir les surfaces des aliments en cuisson propres et utiliser des ustensiles propres pour préparer et servir les aliments
- Bien préparer les aliments
- Eviter les contacts entre les aliments crus et les aliments préparés
- Servir les aliments dès leur cuisson et éviter de stocker les aliments préparés
- Laver les fruits crus et les légumes dans de l'eau bouillie/stérilisée avant de les servir
- Boire seulement de l'eau bouillie ou stérilisée
- Utiliser des verres et des tasses propres et ne jamais utiliser des bouteilles pour alimenter les bébés
- Protéger les aliments des insectes, rongeurs et autres animaux
- Stocker les denrées non périssables en un endroit sain (éloignées des pesticides, désinfectants ou autres produits chimiques toxiques).

• Comment rendre l'eau à boire potable

Toutes les eaux à boire doivent provenir de puits protégés. De l'eau obtenue de toute autre source naturelle doit être filtrée ou bouillie ou encore stérilisée. Cela est particulièrement important pour les gens qui sont séropositifs.



L'eau potable doit être stockée dans un endroit frais dans des pots en argile couverts ou dans des bidons en plastique ou métaux qui n'ont jamais été remplis de pesticides ou autre poison. Demander aux participants de faire l'Exercice 27 pour apprendre à stériliser l'eau à la lumière du soleil.

Exercice 27: Comment stériliser l'eau à la lumière du soleil

Matériaux nécessaires :

Des bouteilles en plastiques ou en verre propres avec fermetures - une pour chaque participant. (N'utiliser pas de bouteilles rayées.)

Du tissu en coton propre, approximativement de 0,5 de diamètre

Un grand filtre ou passoire

Des jars propres

Des sceaux propres

Procédure :

1. Remplir le jar d'eau.
2. Mettre le tissu dans le filtre ou passoire, mettre le passoire sur le sceau et y renverser l'eau à travers le passoire. Cela va filtrer toutes les grandes particules.
3. Renverser l'eau du sceau dans le jar, puis la renverser avec soin dans la bouteille jusqu'à ce qu'elle soit remplie aux trois quarts.
4. Fermer la bouteille et remuer le contenu jusqu'à ce qu'il y ait des bulles dans l'eau.
5. Remplir à présent la bouteille complètement avec de l'eau propre, claire et refermer.
6. Mettre la bouteille au soleil, de préférence sur une surface noire pendant au moins 6 heures, 2 jours s'il fait sombre.
7. Stocké les bouteilles sans les ouvrir dans un endroit frais jusqu'à ce qu'on en est besoin.

On peut également utiliser de l'eau stérilisée pour faire de la boisson orale de re-hydratation à administrer aux adultes et aux enfants lorsqu'ils ont la diarrhée. La façon la plus facile de faire cette boisson est décrite dans l'Exercice 28.

Exercice 28: Comment préparer la boisson orale de re-hydratation à base d'eau stérilisée

Matériaux nécessaires:

De l'eau stérilisée (bouillie ou traitée à la lumière du soleil)
Sel
Sucre
Cuillères à café
Des bouteilles propres d'un litre

Procédure:

Ajouter une demie cuillère de sel et 8 cuillères de sucre à 1 litre d'eau stérilisée.
Fermer la bouteille et bien remuer.

- Un litre de boisson orale de re-hydratation par jour suffit pour un enfant qui souffre de diarrhée.
- Un adulte qui souffre de diarrhée aura besoin de 1,5 à 3 litres de boisson orale de re-hydratation chaque jour.

• Comment utiliser les remèdes à base de plantes pour réduire les infections

Il existe des remèdes à base de plantes qui sont efficaces dans la réduction des infections. Ces remèdes peuvent remplacer les médicaments qui se trouvent dans les cliniques et dans plusieurs cas ils sont les seuls traitements disponibles pour les communautés pauvres. La plupart des plantes peuvent être cultivées dans la cour ou dans un jardin, séchées et utilisées quand il le faut sous forme de thé ou de teinture. Nombre de ces remèdes peuvent soulager des infections opportunistes telles que la candidose buccale, les boutons de fièvre, le zona, les fièvres, la toux et les rhumes. Des exemples sont donnés au Tableau 18. Encourager les participants à faire l'Exercice 29 pour essayer certains de ses remèdes.

Tableau 18: Utilisation de remèdes à base de plantes

Maladie ciblée	Plante remède	Méthode de préparation	Méthode/Dose recommandée
Toux chronique, halitose, plaies gencive	<i>Menthe spp.</i>	Ajouter 5-10 feuilles fraîches à un-demie verre de 200ml d'eau bouillie et laisser pendant 2-3 minutes	Prendre avec du miel 3 fois par jour
Diarrhée/maux de tête	Absinthe <i>Artemisia afra</i>	Ajouter 2-3 feuilles fraîches à un $\frac{1}{2}$ verre d'eau de (100ml) d'eau bouillie et laisser pendant 2-3 minutes	Prendre le thé
Fièvre, rhumes, rash, galles, poux	Thé de fièvre, <i>Lippia javanica</i>	Ajouter une poignée de feuilles tendres à de l'eau bouillie	Filtrer et ajouter du miel au thé et en prendre deux fois par jour
Fièvre, diarrhée, infections	Baobab, <i>Adansonia digitata</i>	Mélanger pulpe de fruit avec eau stérilisée	Prendre autant que nécessaire
Fièvre	Romarin <i>Romarin officinale</i>	Ajouter un verre d'eau à 5-10 feuilles frais et laisser pendant 2-3 minutes	Prendre le thé sans sucre
Indigestion, nausée, mal au dos, rhumatisme, démangeaison	Gingembre, <i>Zingiber officinale</i>	Ajouter une cuillerée gingembre découpé finement à de l'eau bouillie et laisser pendant 2-3 minutes	Prendre le thé le matin avant tout autre chose
Nausée, pas d'appétit, dépression (lié au SIDA)	Haschich, <i>Cannabis sativa</i>	Feuilles sèches et fleurs. (CETTE PRATIQUE PEUT ETRE ILLEGALE DANS VOTRE PAYS)	Inhaler la fumée d'une pipe de haschich
Vers parasites, perte de poids	Semences de citrouille	Rôtir 1kg de semences de citrouille, enlever le tégument et piler. Ajouter deux cuillerées de la poudre à de l'eau bouillie. Laisser pendant 5 minutes	Servir avec le repas par ex. légumes ou poisson
Vers parasites, perte de poids	Lactosérum	Séparer le lactosérum du lait tourné	Prendre 3 verres (600 ml) par jour
Zona, plaies chroniques, brûlures	<i>Aloe vera</i>	Presser et récupérer le jus des feuilles frais	Presser le jus directement sur les boutons et laisser sécher, deux fois chaque jour
Plaies, surtout plaies génitales	Thym, <i>Thymus</i>	Ajouter une poignée de feuilles à un verre de 200 ml d'eau bouillie. Laisser 2-3 minutes	Prendre du thé filtré ou l'utiliser comme bain de bouche
Plaies, ulcères, syphilis	Arbre saucisse <i>Kigelia africana</i>	Sécher et piler de grands fruits et découper du girofle en petits morceaux.	L'utiliser pour soigner les parties affectées
Plaies (génitales), candidose	Huile d'ail <i>Allium sativum</i>	Eplucher 10 gousses d'ail et couper en petits morceaux. Ajouter de l'ail à 100 ml d'huile de cuisine	Frotter les parties affectées avec de l'huile d'ail

Certaines des informations fournies ci-dessus ont été obtenues grâce à une publication du *Network of African People Living with HIV/AIDS (NAP+)* ; *Food for people living with HIV/AIDS*, L'Institut de la Médecine Traditionnelle, les thérapies alternatives communes, L'appui au VIH: traitements proposés pour le VIH « Le Pharmacien Naturel ». Consulter également *Home Based Care Herbal Treatment Guideline, National AIDS Control Programme, Malawi*.

Exercice 29: Comment préparer les remèdes à base de plantes

Matériaux nécessaires :

Couteau tranchant

Petit pilon et mortier ou caillou à écraser

Bois à découper

Bouteilles et jars propres

Plantes par ex. aloé vera, ail, menthe, gingembre, grains de citrouille

De l'eau bouillante

De l'huile de cuisine

Procédure :

Consulter le Tableau 18 et suivre la préparation pour chaque remède.

Administrez les remèdes à un volontaire parmi les participants.

- Le remède a-t-il soulagé le volontaire?
- Quelles ont été les remèdes les plus efficaces?



©AIDS Africa: a continent in crisis by H. Jackson, SAfAIDS Harare

4.3 Planification de l'action d'assainissement du milieu pour prévenir les maladies



4.3.1 Comment améliorer l'hygiène

- **Comment protéger les sources de l'eau à boire de la contamination**

Les puits et les fontaines doivent être couverts pour les abriter de la lumière du soleil et pour défavoriser les adventices aquatiques qui pourraient servir de sources d'alimentation pour

les microbes. La zone autour de l'eau doit être clôturée d'épines pour empêcher le bétail et les autres animaux d'y aller. La responsabilité de l'eau potable doit incomber à tous ses utilisateurs.

- **Comment construire des latrines améliorées**

Pour prévenir la contamination, les toilettes en latrines doivent être localisées à plus de 50 m du puits ou de la fontaine la plus proche. Le trou doit être creusé à une profondeur d'au moins 3 m pour que le fond reste au-dessus de la nappe. La latrine améliorée à fosse auto-ventilée (LAA) a un tuyau vertical d'aération qui est introduit dans le trou. Il est conçu pour promouvoir le passage de l'air dans la pompe pour supprimer les mauvaises odeurs et les mouches, voir Boîte d'information 9.

L'Exercice 30 apprendra aux participants à faire des latrines LAA mais vous aurez besoin d'un accès à l'Internet pour télécharger les instructions détaillées s'y rapportant.

Exercice 30: Comment construire des toilettes LAA

Matériaux nécessaires :

Instructions téléchargées de www.wateraid.org.uk/site/in_depth/technology_notes/303.asp

Pelles

Ciment

Sable

Barres de fer de renforcement du béton

Tuyau en plastique (d'un diamètre minimum de 100 mm)

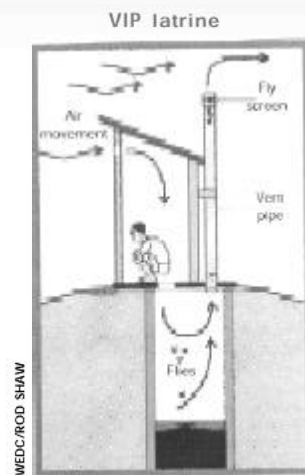
Moustiquaires pour filtrer

Boîte d'information 9

The design of the VIP latrine

La latrine améliorée à fosse auto-ventilée (LAA) est semblable à une latrine à fosse conventionnelle, mais elle possède une fosse décalée permettant l'installation d'un tuyau de ventilation vertical à côté de la superstructure de la latrine. La conception de la toilette LAA permet un courant d'air de descendre dans la fosse à travers le trou de défécation et d'ascendre à l'extérieur par le tuyau de ventilation, éliminant ainsi les odeurs de la latrine. Les mouches attirées par les odeurs des latrines sont ici attirées au tuyau débouchant au dessus du toit plutôt qu'au trou de défécation. Ce dernier est muni à son sommet d'un grillage anti mouches. Il est inévitable que quelques mouches trouvent d'autres accès et puissent s'y reproduire. Cependant, les mouches sont attirées à la lumière et la conception de cette toilette est telle que l'obscurité à l'intérieur attire les mouches vers la lumière au bout du tuyau, où elles sont attrapées par le grillage et retombent mortes dans la fosse.

L'efficacité de ce contrôle a été démontré par une étude en Zimbabwe, qui a comparé le nombre de mouches trouvées dans une fosse non-ventilée avec une latrine à fosse auto-ventilée autrement identique. Lors d'une période de 3 mois en 1975, une moyenne de 179 mouches ont été attrapées par jour dans la fosse non-ventilée, alors que la fosse auto-ventilée en avait que 2 par jour.



Informations prises sur les Latrines LAA du Zimbabwe: *From Local Innovation to Global Solution*, by Andy Robinso n, 2002: www.wsp.org/pdfs/af_bg_zim.pdf

Ce qu'il faut pour laver les mains doit être installé près des toilettes par ex. un pot rempli d'eau propre que l'on change chaque fois.

• Comment prévenir les comportements non hygiéniques et antisociaux

Les comportements antisociaux comme uriner/déféquer en brousse ou dans les cours d'eau et cracher en public doivent être découragés pour empêcher la transmission de la typhoïde, de la tuberculose, de la bilharziose, des verres parasites et autres maladies infectieuses, voir Tableau 15.

4.3.2 Comment supprimer les risques pour la santé

• Evacuation saine de matériaux à risque

Les matériaux à risque tels que les plastiques, l'amiante, les pesticides non utilisés et les bidons vides de pesticides doivent être enfouis dans une fosse sur un site communautaire, loin de la source d'eau et en un lieu où les enfants ou le bétail ne se trouveront pas.

• Comment supprimer les zones de développement des moustiques

Les larves des moustiques constituent de la bonne nourriture pour les poissons, ce qui signifie que les étangs et les fleuves doivent en regorger et qu'il faut décourager la pêche à outrance. Les nombres de moustiques vecteurs de paludisme peuvent également être réduits de façon significative en remblayant les étangs et flaques peu profonds situés près des concessions et en s'assurant que les pots et autres récipients ne restent pas dehors pour recueillir de l'eau de pluie durant la saison des pluies. La nécessité d'adopter cette pratique peut aisément être démontrée dans l'exercice suivant qui vaut mieux s'il est fait au cours de la saison des pluies.

Exercice 31: Comment observer les larves de moustiques dans l'eau stagnante

Matériaux nécessaires :

Des jars laissés dehors, remplis d'eau de pluie pendant une semaine.
Loupes

Procédure :

Verser un peu de cette eau dans plusieurs verres et demander aux participants de regarder le contenu à travers la loupe.

- Pouvez-vous voir les larves de moustiques? (Elles sont des créatures transparentes gigotant à la surface de l'eau pour respirer de temps à autre.)
- D'où viennent-elles?
- Depuis quand l'eau est-elle dans le jar dehors?
- Combien de larves de moustiques estimez-vous dans le jar?
- Comment empêcher que ces larves deviennent des moustiques?
- Comment empêcher dorénavant que les moustiques se développent?

N.B. L'utilisation d'un filet de lit moustique lors de la saison des pluies peut aussi prévenir le paludisme

- **Comment supprimer les hélices aquatiques porteuses de bilharziose**

Les hélices aquatiques peuvent être tuées par un produit chimique naturel connu sous l'appellation de saponine. Un chercheur éthiopien a découvert ce produit chimique dans les cerises vertes non mûres de la plante d'endod et les buissons de la pomme à savon (*Phytolacca dodecandra*). La plante d'endod est connue sous l'appellation de *gopo* en Shona. Les cerises d'endod doivent être trempées dans l'eau pour libérer le saponine et pour l'appliquer aux étendues d'eau affectées 2-3 fois par an, surtout durant la saison sèche, tel que démontré dans l'Exercice 32.

Exercice 32: Comment utiliser l'endod pour tuer les hélices aquatiques

Matériaux nécessaires :

Mètre

Sceau

Mesure

Au moins 5 kg de cerises d'endod

Procédure :

Compter le nombre d'hélices présentes sur 1 mètre d'étendue, à intervalle régulier le long du fleuve ou du lac affecté. Utiliser des bâtons pour marquer les zones où les hélices ont été comptées.

Mesurer la profondeur du fleuve ou du lac stagnant à trois ou plusieurs endroits. Multiplier la moyenne de la profondeur par la longueur de la partie du fleuve à traiter pour trouver le volume. Ecraser les cerises d'endod et les tremper dans un sceau toute la nuit. Le lendemain matin, appliquer les cerises écrasées et l'eau à intervalle régulier le long du fleuve/lac, à un taux de 5 kg par 50 litres d'eau. Éviter de se mettre le jus des cerises et de l'eau dans l'œil ou la bouche.

- Vérifier le nombre d'hélices mortes après 8 heures.
- Quel est le pourcentage d'hélices mortes?
- Qu'est-ce qui est arrivé aux poissons?
- A quelles conditions peut-on utiliser cette méthode pour lutter contre les hélices aquatiques à l'avenir?

Les poissons et les canards réduiront également le nombre des hélices aquatiques. Ce qui signifie que la pêche doit être contrôlée tandis que les canards et d'autres volailles doivent être encouragés à s'alimenter dans les étangs et les lacs. La communauté est responsable de la gestion durable des fleuves et des lacs et de leur propreté par rapport aux excréments humains.

8 Pour plus d'informations aller à www.dfh.dk/endod/indexuk.htm

4.3.3 Comment utiliser vos ressources naturelles au mieux

- **Comment conserver les arbres et d'autres ressources naturelles**

Les arbres indigènes sont des ressources naturelles importantes qu'on peut utiliser pour une gamme variée de besoins. L'Exercice 33 fournit aux participants l'occasion de réfléchir sur la valeur des arbres et peut les encourager à élaborer une stratégie de conservation.

Les autres ressources naturelles qui doivent être conservées à cause de leur contribution à l'économie locale comprennent les zones de pâturage, les plantes indigènes, les insectes comestibles, les coquillages et les animaux sauvages.

Exercice 33: Quel est la valeur des arbres?

Matériaux nécessaires :

Stylos et papier

Procédure :

Demander aux participants de faire chacun une liste des différents usages des arbres indigènes.

- Qui a la liste la plus longue des usages des arbres?
- Combien d'usages y figurent ?
- Quels types d'arbres nous faut-il dans notre milieu - quelle est leur fonction?
- Quels sont les arbres importants qui manquent actuellement dans votre milieu?
- Comment pouvons-nous les remplacer?
- Comment pouvons-nous conserver nos arbres et forêts à l'avenir?
- Comment pouvons-nous prévenir l'abattage des arbres?
- Qui est responsable de la conservation des arbres?
- Comment pouvons nous s'assurer que la communauté entière partage les produits de la forêt ?

Inclure ces suggestions dans votre plan d'action.

En plantant des terre à bois autour de toutes les maisons, les arbres indigènes seront conservés et les corvées des femmes réduites.

Exercice 33: Planification de l'action d'assainissement du milieu

Problème	Activités planifiées pour résoudre ce problème	Par qui?	Avec qui?	Date d'achèvement prévue

5. Résumé

5.1 Dix règles pour vivre positivement

Dix règles pour vivre positivement se trouvent dans la Boîte d'information 10. La plus importante de ces dix règles est celle qui nous encourage à chercher de l'aide et le soutien de nos amis et familles. Sans ce soutien, il sera impossible de suivre les neuf autres règles. Ce qui signifie qu'il y a un besoin constant de réseau social d'hommes et de femmes capables de donner un soutien émotionnel à ceux qui sont affectés ou infectés par le VIH/SIDA (voir Tableau 2 au début du présent manuel).

Boîte d'information 10: Dix règles pour vivre positivement

1. Prendre des aliments nutritionnels et libres de tout pesticide
2. Réduire le taux de sucre et de caféine dans votre régime alimentaire
3. Réduire le stress et dormir beaucoup
4. Faire régulièrement des exercices mais tenter de réduire le taux de travail physique pénible
5. Prendre de l'eau bouillie/stérilisée
6. Améliorer son hygiène personnelle: rester propre et avoir des habits propres
7. Pratiquer les rapports sexuels sans dangers avec un partenaire plein de bonne volonté, fidèle et adulte
8. Abandonner la cigarette, l'alcool et les stupéfiants
9. Nettoyer votre milieu de vie
10. Chercher de l'aide et du soutien auprès des amis et de la famille

En mettant à exécution tous les trois plans communautaires pour réduire la vulnérabilité au VIH, promouvoir la bonne santé et assainir le cadre de vie, toute la communauté peut être mobilisée pour vivre positivement et augmenter du coup sa souplesse vis à vis des impacts du VIH/SIDA. Nous espérons que le récit vrai suivant, compté dans la Boîte d'information 11, vous inspirera comme il faut dans cette tâche⁹.

⁹ Voir Santé Positive par Orr, N.M: Neil_orr@yebo.co.za ou drp@mweb.co.za

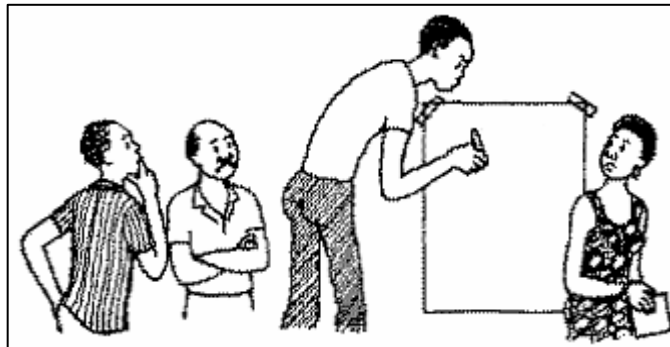
Boîte d'information 11: Comment Mavis a créé l'espoir

Lorsque Mavis a découvert qu'elle était séropositive, elle a été choquée. Le docteur a dit qu'elle vivrait pendant probablement cinq à huit années de plus. Mais une petite voix dans son for intérieur lui a dit « une minute! C'est vrai ça? Peut-être que non,,, »

La première chose qu'elle a faite lorsqu'elle est rentrée à la maison, c'était de prendre un avocat, puis elle a planté le noyau dans la cour. Elle a dit au noyau de l'avocat: « Ton nom est *Espoir*. Je t'arroserai chaque jour et un jour je mangerai ton fruit ». Par cette action, elle a créé l'espoir qu'elle a pu voir chaque jour.

Mavis se porte encore bien aujourd'hui. Tout comme elle a posé l'acte de créer l'espoir, elle a de même résolu de bien manger, d'apprendre ce qu'elle peut faire pour rester en bonne santé et elle dit qu'elle est plus heureuse qu'elle ne l'a jamais été. Elle poursuit ses études comme elle le dit parce ce qu'elle veut un jour mettre ses compétences et sa connaissance au service des autres.

5.2 Comment évaluer l'impact de votre atelier



© Participatory Learning & Action, Pretty *et al*, IIED, London

La meilleure manière d'évaluer l'impact de votre atelier est de réaliser une étude de suivie de vos ex-participants après une période de trois à six mois. Les suggestions pour les questions à inclure dans cette étude se trouvent dans la Boîte d'information 12. Vous pouvez modifier ces questions ou y ajouter d'autres pour que l'étude soit plus adaptée à votre localité. Les conclusions de cette étude pourront servir à améliorer le format des ateliers à venir. Les indicateurs les plus cruciaux incluent une volonté accrue de prendre conseil et de se faire dépister, la capacité d'admettre librement le statut de séropositif sans crainte de stigmatisation et une participation accrue de la communauté dans les soins aux orphelins et aux invalides. Il n'est pas cependant conseillé de poser directement les questions liées aux indicateurs sensibles mais de trouver les moyens d'encourager les gens à donner l'information volontairement. Lorsque cela se produit, vous pouvez être sûr que les gens vulnérables dans votre communauté ont acquis la confiance en soi dont ils ont besoin pour vivre positivement!

Boîte d'information 12: Des questions à inclure dans votre étude de suivi

1. Le plan d'action pour réduire la vulnérabilité au VIH/SIDA

- Quels changements ont eu lieu pour protéger votre famille du VIH?
- Quels sont les conflits majeurs et comment ont-ils été résolus?
- Quelle est l'organisation religieuse qui a fourni plus de soutien positif dans la promotion du changement de comportement dans la communauté?
- Avez-vous participé au VCT (Conseils de dépistage volontaire) et depuis, comment a changé votre vie ?
- Avez-vous remarqué des changements de comportement positifs chez votre époux(e) depuis l'atelier ?
- Combien de personnes connaissez-vous qui ont avoué être VIH+

2. Le plan d'action pour promouvoir la bonne santé

- Quelles nouvelles cultures faites-vous pour améliorer la nutrition au sein de votre famille/communauté?
- Y a-t-il une personne dans votre famille qui a besoin de complément nutritionnel?
- Avez-vous établi un verger/jardin nutritionnel, combien d'orphelins/de gens malades soutient-il ?
- Comment peut-on s'assurer que les nutriments supplémentaires sont disponibles à tous ceux qui en ont besoin ?
- Quel plan d'action a été mis en marche pour s'assurer que tous les gens qui sont séropositifs ont accès au traitement médical et aux médicaments anti-rétroviraux

3. Le plan d'action pour d'assainissement du milieu

- Quels sont les risques les plus graves pour la santé dans votre milieu?
- Comment avez-vous réglé ces problèmes?
- Combien de vos enfants ont souffert de diarrhée depuis l'atelier ?
- Quelle était la cause ?
- Avez-vous accès à des toilettes améliorées/filets moustique dans votre ménage ?
- Où pouvez-vous trouver de l'eau potable ?

Identifier les changements généraux dans la communauté

- Combien d'orphelins vont maintenant à l'école ?
- Combien d'orphelins/gens malades reçoivent-ils à présent de l'aide (alimentaire/suppléments nutritionnels) de la communauté ?
- Quel est le plus grand changement que vous avez vous-même fait depuis l'atelier de comment vivre positivement?
- Quel est le plus grand changement que vous avez remarqué dans votre communauté depuis l'atelier de comment vivre positivement?
- Quels problèmes restent-ils et quels plans sont en marche pour les résoudre ?

Faites la comparaison entre ces résultats et les besoins de la communauté identifiée dans votre enquête initiale, voir Exercice 16.

6. RESSOURCES UTILES POUR LES FORMATEURS

6.1 Sites Internet

- AIDS Alliance, UK: Supporting community action on AIDS in developing countries www.aidsalliance.org
- AIDS and Africa: for comprehensive, up-to-date information on HIV/AIDS in Africa, www.aidsandafrica.com
- AIDS Consortium, UK: Consortium on AIDS and International Development, www.aidsconsortium.org.uk
- ANNEA: AIDS NGOs Network in East Africa, www.annea.org.tz
- CABI Bioscience, Nairobi & UK: www.cabi-bioscience.org
- CGIAR Systemwide Initiative on VIH/SIDA et agriculture : www.warda.org/swiha
- Global Fund to fight AIDS, TB and malaria: www.globalfundatm.org
- Metropolitan, South Africa: www.redribbon.co.za
- SAfAIDS: Southern Africa AIDS Information Dissemination Service www.safaims.org.zw
- TALC: Teaching Aids at low cost www.talcuk.org

6.2 Références et publications utiles

Gari, J. A. 2003. Agrobiodiversity strategies to combat food insecurity and HIV/AIDS impact in rural Africa: Advancing grassroots responses for nutrition, health and sustainable livelihoods. Population and Development Service, FAO, Rome, Italy (preliminary edition) www.geocities.com/rural_africa/

Gari, J. A. 2001. Guidelines for integrating HIV/AIDS concerns in agricultural emergency interventions. SDWP/TCOR/ESNP, Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO), Rome, Italy. www.fao.org

Jackson, H. 2002. AIDS Africa: Continent in Crisis. This is a comprehensive overview of prevention, care and mitigation, essential reading for policy-makers, planners, programme managers and professionals in health and human development. Order from: SAfAIDS, P O Box A509, Avondale, Harare, Zimbabwe or info@safaims.org.zw

- Orr, N. M. 2003 . Positive Health. A holistic guide to life for people living with HIV. PO Box 13043, Riverside, Nelspruit 1200 or aidsinfo@metropolitan.co.za
- FAO, 2002. Living well with HIV/AIDS: a manual on nutritional care and support for people living with HIV/AIDS. Food and Agriculture Organisation: www.fao.org; World Health Organisation www.who.org
- Hope, Timmel & Hodzi, 1984. Training for Transformation. A Handbook for Community Workers. Mambo Press, Gweru, Zimbabwe. Order from PO Box 49, St Albans, Herts. AL1 5TX, UK, www.talcuk.org
- Latham. M. C. 1979. Human Nutrition in Tropical Africa: A text book for health workers. FAO Food and Nutrition Series, No. 11, Rev.1. 286 pp.
- National AIDS Control Programme, 1998. Home Based Care Herbal Treatment Guideline, National AIDS Control Programme, Malawi.
- Piwoz, E. & Preble, E. 2000. HIV/AIDS and nutrition: A review of literature and recommendations for nutritional care and support in sub-Saharan Africa. SARA Project Washington D. C.: Academy for Educational Development: www.dec.org
- Pretty, J. N.; Guijt, I.; Thompson, J.; Scoones, I. 1995. Participatory Learning and Action: A trainer's guide. International Institute for Environment and Development. 3, Endsleigh Street, London WC1H 0DD, UK. Order from TALC UK, PO Box 49, St Albans, Herts. AL1 5TX, UK, www.talcuk.org
- UNAIDS/WHO, 2004. AIDS epidemic update, December 2003. www.unaids.org
- Welbourn, A. 1995. Stepping-Stones. A training manual for facilitating community-based conflict resolution workshops. Order from TALC UK, PO Box 49, St Albans, Herts. AL1 5TX, UK, www.talcuk.org
- Woods, M. N. 1999. Dietary recommendations for the HIV/AIDS patient. In: Miller T. I. & Gorbach, S.L., Eds. Nutritional aspects of HIV infection. New York: Oxford University Press.