Sida : les bienfaits d'une alimentation équilibrée

Partage international n° 177 – Mai 2003

Selon deux agences de l'Onu, un régime équilibré est le moyen le plus simple d'aider les personnes touchées par le sida, et peut même contribuer à freiner la progression de ce virus mortel.

Un nouveau manuel publié conjointement par le FAO (Organisation pour l'alimentation et l'agriculture) et l'OMS (Organisation mondiale de la santé) reconnaît le lien entre cette maladie et l'alimentation, et présente des conseils nutritionnels pour les 42 millions de personnes souffrant du sida.

En soutenant le système immunitaire et en stimulant les niveaux énergétiques, une alimentation équilibrée peut aider le corps à lutter contre les ravages de la maladie et peut, en maintenant le poids corporel, accroître l'efficacité des remèdes et prévenir la malnutrition. Selon le Dr. David Nabarro, directeur de l'OMS pour le développement durable et les milieux sains : *« La relation entre le sida et la malnutrition est un exemple particulièrement frappant du cercle vicieux du dysfonctionnement immunitaire, de la maladie infectieuse et de la malnutrition. L'aspect nutritionnel du sida a longtemps été ignoré. L'attention s'est toujours concentrée sur les médicaments, explique William Clay, de la division Alimentation et nutrition du FAO. Le message a toujours été : Prenez deux comprimés après les repas. Mais on a omis de prendre en compte les repas eux-mêmes. »*

Près de 95 % des personnes atteintes du sida vivent dans les pays en développement où l'aide sanitaire, les ressources et les remèdes sont insuffisants. Pour ces personnes, une alimentation équilibrée est un moyen efficace de lutter contre la maladie. La prolifération du sida se produit souvent quand une série de circonstances socio-économiques (faim, insécurité alimentaire, pauvreté extrême et débâcle sociale) coïncide avec la présence du virus de l'immunodéficience humaine (HIV) au sein de la population. De telles situations poussent les gens, surtout les jeunes, à des activités à haut risque comme la prostitution, afin de subvenir à leurs besoins et à ceux de leur famille.

Lorsque le sida frappe un membre de la famille, cela affecte la vie de l'ensemble du ménage. Le chef de famille étant malade, les siens risquent de manquer de nourriture et deviennent de ce fait sensibles à l'infection.

Le sida a un effet dévastateur sur le bien-être nutritionnel : l'assimilation des aliments diminue ; l'appétit et le métabolisme sont perturbés ; les muscles, les organes et autres tissus se détériorent. L'apparition d'infections secondaires et d'autres formes de stress accroissent les besoins en énergie et en nutriments. Ce genre de malade a besoin de davantage de protéines pour reconstruire ses muscles, d'une nourriture plus énergétique afin d'accroître son poids, de vitamines et de sels minéraux pour doper son système immunitaire, ainsi que d'eau pour combattre la déshydratation.

Ce manuel de FAO/OMS propose des remèdes bon marché et faciles à trouver localement pour compenser les carences liées au sida afin de subvenir aux besoins d'un membre de la famille atteint de cette maladie. En encourageant de bonnes habitudes alimentaires, le FAO et l'OMS espèrent que leur manuel améliorera la santé et la résistance à l'infection de toute la famille.

Sources : www.unicef.org
Thématiques : Sciences et santé, Économie
Rubrique : Tendances