

# 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](http://www.cta.int)**





## Table des matières

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

<b>4. PREVENTION DE LA MALADIE</b> .....	43
<i>Exercice 18. Quelles sont les causes sous-jacentes des maladies?</i> .....	43
<b>4.1 Opinion scientifique des causes sous-jacentes de la maladie</b> .....	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
<b>4.2 Les moyens d'amélioration de notre défense naturelle devant les maladies infectieuses</b> .....	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
<b>4.3 Planification de l'action d'assainissement du milieu pour prévenir les maladies</b> .....	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
<b>5. RESUME</b> .....	74
5.1 Dix règles pour vivre positivement .....	74
5.2 Comment évaluer l'impact de votre atelier.....	75
<b>6. RESSOURCES UTILES POUR LES FORMATEURS</b> .....	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](mailto: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](mailto:s.page@cabio.org)

ou

Fortunate Nyakanda, AfFOResT, P.O. Box CY301, Causeway, Zimbabwe:  
[rufor@zol.co.zw](mailto: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](mailto:dai@dai.com), [www.COMPASS-Malawi.com](http://www.COMPASS-Malawi.com)