



Clair et simple

NUTRITION



Vitamines et suppléments

Pourquoi avons-nous besoin de vitamines?

- Vitamines et minéraux jouent un grand nombre de rôles importants dans notre corps. Ils nous aident à assimiler et à métaboliser d'autres aliments, ainsi qu'à garder notre peau, nos os et nos yeux en santé, et ils veillent au fonctionnement adéquat de notre système immunitaire.

Les personnes vivant avec le VIH/sida ont-elles des besoins particuliers de vitamines?

- Certaines personnes vivant avec le VIH/sida présentent de bas taux de certains minéraux et vitamines. Cela est peut-être attribuable au fait qu'elles ne prennent pas suffisamment de vitamines ou que leur système n'arrive pas à les absorber à partir des aliments consommés.
- Les personnes aux prises avec le VIH/sida présentent souvent des carences en vitamine A, B1, B6, B12, C et E, ainsi qu'en folate.
- Les personnes vivant avec le VIH/sida présentent souvent aussi des carences en fer, en sélénium, en magnésium et en zinc.
- Il a été établi que les personnes qui ont un taux inférieur à la normale de vitamine A, des vitamines du groupe B, de vitamine E et de sélénium (un minéral) sont susceptibles de tomber plus rapidement malades que celles qui ont un taux normal de ces vitamines et de ce minéral.

Comment puis-je avoir un apport suffisant en vitamines et minéraux?

- La meilleure source de vitamines et minéraux provient des aliments que vous mangez. Manger une variété d'aliments, y compris des légumes et des fruits de couleurs variées, fera en sorte que vous obtiendrez une bonne source de vitamines et minéraux.
- Si votre alimentation est bonne, mais que vous présentez toujours un bas taux de certains minéraux et vitamines, vous pourriez compenser une telle lacune par la prise d'un supplément sous forme de comprimés ou administré par injection.
- Voici quelques exemples d'aliments riches en vitamines et minéraux :

vitamine A : lait, fromage, légumes vert foncé, foie

bêta-carotène (se transforme en vitamine A) : légumes vert foncé, oranges, légumes et autres fruits de couleur orange (tels que papaye)

vitamine B1 (thiamine) : viande, noix, grains et céréales, foie

vitamine B2 (riboflavine) : produits laitiers, haricots (légumineuses), légumes à feuilles

vitamine B6 : viandes, légumineuses, noix, légumes, banane

vitamine B12 : viandes, produits à base de soya

biotine : jaune d'oeuf, poisson, haricots

folate : viandes, haricots, brocoli, légumes à feuilles, cantaloup

niacine : poulet, poisson, arachides, haricots séchés

vitamine C : agrumes, légumes vert foncé, poivrons, tomate

vitamine D : lumière du soleil (veiller à porter un produit antisolaire), lait

vitamine E : huiles végétales, légumes à feuilles, noix, graines

cuiivre : huîtres, pois, haricots, abats (viandes d'organes)

fer : viande, pois, haricots, grains et céréales, oeufs, poisson, foie

sélénium : fruits de mer, jaune d'oeuf, grains et céréales

magnésium : noix, grains et céréales, légumes vert foncé

zinc : fruits de mer, grains et céréales, foie

- La prise d'un excédent d'une vitamine quelconque peut être nocive et risque aussi d'entraîner des effets secondaires. Certaines vitamines ne vont pas bien de pair avec quelques médicaments. Vous devriez parler à une diététicienne ou à votre médecin qui vous renseigneront sur les suppléments de vitamines et minéraux qui conviennent dans votre cas.

Voici quelques recommandations nutritionnelles d'ordre général au sujet des vitamines et minéraux :

- 2 multivitamines par jour
- 400 U.I. (unités internationales) de vitamine E par jour si vous prenez de l'AZT ou si votre taux de cholestérol ou de triglycérides est élevé
- 500 à 1000 mg de vitamine C par jour si vous fumez, si vous avez une infection ou si votre taux de cholestérol ou de triglycérides est élevé
- 1 vitamine du complexe B chaque jour
- manger suffisamment de fruits et légumes tous les jours
- boire 8 verres d'eau, de jus ou de boissons sans caféine (ou décaféinées)

Des décisions au sujet des traitements médicaux particuliers devraient toujours être prises en consultation avec un médecin praticien qualifié bien informé au sujet de la maladie HIV-CONNEXE et des traitements en question.



L'échange de l'information canadien de traitement de SIDA (CATIE) fournit en bonne foi des ressources de l'information aux personnes d'aide vivant en HIV/SIDA qui souhaitent contrôler leur propre santé dans l'association avec leurs fournisseurs de soin. L'information a accédé à travers ou a édité ou a fourni par CATIE, cependant, n'est pas être considéré conseil médical. Nous ne recommandons pas ou préconiser des traitements particuliers et nous invitez les utilisateurs à consulter en tant que large gamme des sources comme possible. Nous invitons fortement des lecteurs à consulter un médecin praticien qualifié avant d'entreprendre n'importe quelle décision, utilisation ou action à caractère médical.

Nous ne garantissons pas l'exactitude ou la perfection d'aucune information consultés à travers ou édités ou fournis par CATIE. Les personnes comptant sur cette information font tellement entièrement à leur propre risque. Ni CATIE ni l'agence de santé publique du Canada ni aucune de leurs employés, directeurs, officiers ou volontaires ne peuvent être jugés responsable des dommages de n'importe quelle sorte qui peuvent résulter de l'utilisation ou l'abus d'une telle information. Les vues ont exprimé ci-dessus ou en n'importe quel article ou publication a accédé ou a édité ou a fourni par CATIE sont seulement ceux des auteurs et ne reflètent pas les politiques ou les avis de CATIE ou les vues de l'agence de santé publique du Canada.

La fiche documentaire de Copyright:This est rendue disponible par une collaboration entre les services asiatiques de SIDA de la Communauté (ACAS) et l'échange de l'information canadien de traitement de SIDA (CATIE).

Contenu original développé par ACAS, 2001. Cette information est également disponible en français, chinois, tagalog, Vietnamien, Swahili, et d'autres langues au placement de langages.catie.ca et de www.acas.org

A été fournies par l'agence de santé publique du Canada.