



EFA International

L'EFA PRÈSS

Volume 1, Issue 4

Mois d'Octobre, 2009

Inside this issue:

Les protéines	2
Le Soya	2
Évaluer votre état de santé	3
SIDA: un vaccin	4
Jeu Concours	6

AGR et Environment

Une Idée à encourager, les jeunes de l'association (ASSYSGOD) dans la communauté de Godola avec l'appui technique des volontaires du Corps de la Paix américain sont entrain de mettre sur pied l'utilisation des compostes naturels pour révolutionner la culture des Tomates dans cette région.

Grâce aux techniques naturelles de production de compostes, transmis aux membres de l'association par les volontaires Josh Bylotas, du Magdemaï, et Daniel Archibald, du Bogo, les fruits de cette production pourrons changer et améliorer notre habitude alimentaire, sanitaire.

L'objectif des volontaires et des jeunes associés est de réduire l'usage des pesticides et des engrais chimiques d'améliorer le rendement en produit vivriers et de bonne qualité. Surtout c'est de vulgariser à travers les résultats cette pratique d'agriculture en milieu rural.

Le composte à un double avantages :

- Réduire l'utilisation des chimiques dans les aliments de consommation. Et améliorer la santé en favorisant la production des vivres.
- Réduire les coûts de productions des tomates pour que les villageois gagne un peu plus en fabricant eux même leurs fertilisant.

Pourquoi Faire le Compost?

- Composter est un acte civique et écologique non négligeable : il permet de recycler les matières organiques qui autrement seraient transportées par

les poubelles, voir brûlées et finalement produisant du CO2 (effet de serre, réchauffement climatique)

- Composter permet d'obtenir gratuitement un engrais naturel très riche pour vos plantes c'est aussi un aspect ludique et scientifique intéressant et apporte souvent une grande satisfaction.
- Composter permet de diminuer la taille des poubelles et de moins les descendre au local à poubelles ou de se rendre à la décharge publique

Beaucoup pensent,

- « Le compost, ça pue » : si vous n'y déposez que des restes végétaux et en utilisant un composteur clos, le compost est pratiquement sans odeur (comme l'humus en forêt)

- « Faire du compost demande beaucoup de travail » : de l'ordre de 5 min par semaine pour arroser et aérer.

Les besoins pour un composte?

Le composteur doit être posé directement sur de la terre. Le volume du composteur dépend surtout de la taille de votre jardin et de votre consommation en fruits et légumes. Notre composteur d'environ 350 litres nous convient très bien pour 2 personnes et un jardinet de 30 m2. Notez que de toute façon, il y a souvent que peu de choix dans la taille des composteurs.

Continue pg 5

Continuation de pg. 1

Les protéines



“ Les protéines sont particulièrement importantes pour les personnes vivant avec le VIH.

Les principales sources de protéines : viandes, poissons et fruits de mer, volailles et oeufs, légumineuses et produits de soja, noix et graines, lait et produits laitiers.

Les protéines exercent plusieurs fonctions importantes dans chaque cellule et système du corps. Elles sont utilisées pour la construction des structures cellulaires, des hormones, des enzymes et des composants du système immunitaire. De façon générale, les personnes vivant avec le VIH ont besoin d'une forte quantité de protéines pour maintenir leur masse maigre et renforcer leur système immunitaire.

Cependant, les excès de protéines peuvent exacerber certains problèmes médicaux, donc il est important de suivre les conseils de votre médecin en ce qui concerne vos besoins en protéines. Les aliments riches en protéines comprennent la viande, le gibier, le poisson, les fruits de mer, la volaille, les oeufs, les légumineuses (pois et fèves séchés), le beurre d'arachide, le soja, les beurres de noix, les noix et les graines, le lait, le fromage, le yogourt et le soja.

Essayez de manger au moins un gramme de protéine pour chaque kilogramme de votre poids corporel.

Pour commencer

- Déterminez quels aliments sont riches en protéines, puis assurez-vous d'en avoir à portée de la main;
- Essayez de manger des aliments riches en protéines au moins trois fois par jour.

Autres conseils

- Incorporez des aliments riches en protéines dans chaque repas ou collation. Par exemple, un verre de lait ou de lait de soja avant de vous coucher vous donnera des protéines additionnelles; Le lait écrémé en poudre peut être utilisé pour accroître la teneur en protéines de plusieurs aliments et breuvages;
- Les poudres de protéines peuvent être utilisées si vous avez de la difficulté à en absorber suffisamment à partir des sources alimentaires. La protéine de lactosérum (petit-lait) pourrait convenir davantage aux personnes vivant avec le VIH (PVVIH) parce qu'elle stimule les antioxydants. Il est possible d'absorber trop de protéines sous forme de poudres parce que ces dernières sont souvent très concentrées. Les excès de protéines ont tendance à stresser le foie et les reins, les organes où la protéine de lactosérum est métabolisée et excrétée;
- Les sources de protéines bon marché comprennent le beurre d'arachide, le soja, les légumineuses, le poisson en conserve, les oeufs et le lait. Le lait en poudre peut vous sembler cher, mais n'oubliez pas qu'un seul paquet fait beaucoup de portions et n'a pas besoin d'être réfrigéré.

Le SOYA!

Le soja est une plante herbacée annuelle, connue seulement à l'état cultivé. Il en existe de très nombreuses variétés se différenciant notamment par le port, depuis des plantes grimpantes ou rampantes, plus proches des types originaux, aux formes naines plus couramment cultivées.

La plante est entièrement (feuilles, tiges, gousses) revêtue de fins poils gris ou bruns. Les tiges dressées ont une longueur de 30 à 130 cm.

Les feuilles sont trifoliées (portant rarement cinq folioles) et rappelle la forme générale des feuilles de haricot. Les folioles mesurent de 6 à 15 cm de long et de 2 à 7 cm de large. Comme chez le haricot les deux premières feuilles sont entières et opposées. Les feuilles tombent avant que les gousses soient arrivées à maturité.

Les fleurs, blanches ou pourpres, de petites tailles, presque inaperçues, apparaissent à l'aisselle des feuilles, groupées en grappes de 3 à 5. Elles sont hermaphrodites et autogames, cependant la pollinisation croisée est parfaitement possible.

Les fruits sont des gousses velues, longues de 3 à 8 cm de forme droite ou arquée, et contiennent en général 2

à 4 graines (rarement plus).

Les graines de forme sphérique ou elliptique ont un diamètre de 5 à 11 mm. Elles sont comestibles.

Le soja dans l'alimentation humaine

On peut trouver sur le marché des fèves de soja fraîches, des fèves de soja surgelées et des fèves séchées. Le soja dans l'alimentation humaine est utilisé sous plusieurs formes :

La farine de soja est riche en protéines, pauvre en glucides. Elle est souvent mélangée à d'autres farines.

Le lait de soja est une boisson, non lactière, riche en protéines, pauvre en lipides et en calcium et sans cholestérol.

L'huile de soja, sert à fabriquer la margarine et certaines huiles de cuisson, lorsqu'elle est sous une forme très raffinée.

Le tofu est fabriqué à partir de lait de soja qui, une fois caillé, donne une purée, elle-même transformée en une sorte de fromage qui peut être utilisé tendre, ferme ou frit.

Évaluer votre état de santé

Les 4 phases de l'évolution de l'infection au VIH

La personne qui vous a annoncé votre résultat vous a probablement suggéré de commencer un suivi médical. Ce dernier permettra, entre autres, de connaître le stade de votre infection et l'état de votre système immunitaire.

Afin d'évaluer votre état de santé, votre médecin utilisera divers moyens. En plus de vous faire passer un examen physique et de vous poser diverses questions, il vous prescrira des tests sanguins. Au besoin, il est également possible qu'il vous demande de passer d'autres examens.

Votre état de santé physique général ainsi que les résultats des différents tests permettront d'évaluer à quelle phase de l'infection vous vous situez. Il existe 4 phases :

1. **Primo-infection**
2. **Séropositif sans symptôme**
3. **Séropositif avec symptômes**
4. **SIDA**

PHASE 1 - PRIMO-INFECTIION

Cette phase se situe au tout début de l'infection, alors que le virus vient depuis peu de temps de pénétrer dans votre corps. Certaines personnes ont des symptômes durant cette phase alors que d'autres personnes n'en ont pas. Les symptômes qui caractérisent cette phase sont des symptômes généraux qui peuvent ressembler à une forte grippe et même parfois à une mononucléose. Finalement, certaines personnes développent également une éruption cutanée (boutons, plaques rouges). Les symptômes disparaissent habituellement d'eux-mêmes.

Attention, ce n'est pas parce que quelqu'un présente ces symptômes qu'il s'agit nécessairement du VIH. Ces symptômes sont trop généraux pour permettre de diagnostiquer le VIH, la seule façon sûre de le faire est un test sanguin.

La phase de **primo-infection** se termine généralement quelques semaines (jusqu'à quelque mois) après que le virus ait pénétré votre corps.

PHASE 2 - SÉROPOSITIF SANS SYMPTÔMES: Durant cette phase, le système immunitaire est encore en assez bon état et, pour cette raison, les personnes ne présentent pas de symptômes. Quoique différents facteurs peuvent influencer la durée de cette phase, celle-ci durera en moyenne de 5 à 7 ans (parfois plus, parfois moins).

PHASE 3 - SÉROPOSITIF AVEC SYMPTÔMES: En raison de l'affaiblissement du système immunitaire, il devient plus difficile de lutter contre certaines infections courantes. Les personnes rendues à cette phase peuvent alors ressentir des symptômes tels que : fatigue, diarrhée constante, fièvre persistante, divers problèmes de peau, perte de poids, enflure des ganglions, etc. Ces symptômes sont dus à des infections qui sont difficiles à combattre pour les personnes dont le système immunitaire est faible.

PHASE 4 - SIDA

Comme vous l'avez peut-être lu précédemment (voir

section « QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE VIH ET LE SIDA ? »), le SIDA est l'étape la plus avancée de l'infection par le VIH. À ce moment, le système immunitaire est rendu très faible. Les personnes sont alors à risque d'attraper des infections qui peuvent être dangereuses et même parfois mortelles. Ces infections sont appelées « infections opportunistes ».

Est-ce que je vais nécessairement passer par toutes ces étapes ?

Avant que les traitements pour lutter contre le VIH n'existent, toutes les personnes vivant avec le VIH passaient de la phase 1 à la phase 4. Maintenant qu'il existe des traitements, l'évolution de l'infection ne se fait plus automatiquement dans cet ordre précis. Par exemple, une personne peut passer de la phase 1 à la phase 2, ensuite à la phase 3 et, grâce aux traitements, faire un retour à la phase 2. Une personne peut même retourner de la phase 4 (SIDA) jusqu'à la phase 2. Il est par contre impossible de retourner à la phase 1.

Peu importe la phase dans laquelle vous vous trouvez au moment du diagnostic, il existe des traitements qui permettent de ralentir l'évolution du VIH.

Qu'est ce que le test des CD4?

Pour comprendre plus aisément à quoi sert le test des CD4, il faut comprendre le rôle des CD4, donc :

UN PEU DE SCIENCE

Comme mentionné à la section « QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE VIH ET LE SIDA ? », le VIH est un virus. L'objectif d'un virus est de se reproduire (se multiplier); pour ce faire, il doit absolument utiliser une cellule du corps humain. Par exemple, le virus de la grippe s'associe à des cellules au niveau des poumons. Dans le cas du VIH, celui-ci utilise des cellules du système immunitaire appelées cellules CD4. Le rôle des cellules CD4 est de coordonner le système immunitaire. En utilisant ces cellules, le VIH diminue le nombre de CD4 et cause donc un affaiblissement du système immunitaire.

Il est possible de calculer le nombre de CD4 que vous avez par une prise de sang. Ce test s'appelle « décompte des CD4 » ou plus simplement « test des CD4 ». Une personne ayant un système immunitaire avec un nombre de CD4 de **plus de 500** est considérée comme possédant un système immunitaire en bon état. Plus l'infection au VIH avance, plus le nombre de CD4 diminue (sauf si la personne prend des médicaments).

Votre état de santé physique général ainsi que les résultats des différents tests permettront d'évaluer à quelle phase de l'infection vous vous situez. Il existe 4 phases :

1. **Primo-infection**
2. **Séropositif sans symptôme**
3. **Séropositif avec symptômes**
4. **SIDA**



EFA International

BP 151

E-mail: efacameroun@yahoo.fr

EFA International

(Education Fights AIDS - L ' éducation lutte contre le SIDA)

a pour but d ' améliorer les conditions de vie des jeunes infectés ou affectés par le VIH/SIDA au Cameroun.

Nos objectifs sont:

- ◆ Renforcement des capacités des associations des jeunes PVVIH entre 15 et 35 ans.
- ◆ Apporter un support au jeunes PVVIH et améliorer la communication entre eux..

SIDA: un vaccin réussit pour la première fois à réduire les risques d'infection

Ces chercheurs et responsables ont expliqué au cours d'une conférence de presse à Bangkok que ce vaccin permettait de réduire de 31% le risque d'infection au VIH. Ce résultat a été obtenu après des tests de ce vaccin effectués sur plus de 16.000 volontaires en [Thaïlande](#).

Le ministère thaïlandais de la Santé a dirigé cette étude en utilisant les souches du VIH communes en Thaïlande. Les scientifiques soulignent que pour l'instant ils ignorent si ce vaccin pourrait fonctionner avec les autres souches nord-américaines, africaines ou d'autres régions du monde.

Ce vaccin prometteur est en réalité une combinaison de deux vaccins antérieurs avec un effet "amplificateur primaire". Le premier vaccin attaque d'abord le VIH et le second vient renforcer cette attaque.

Il s'agit de l'ALVAC, mis au point par la division vaccin du laboratoire français Sanofi-Aventis, et du AIDSVAX, mis au point à l'origine par VaxGen et dont les droits appartiennent aujourd'hui à Global Solutions for Infectious Diseases (Solutions mondiales pour les maladies infectieuses), une organisation à but non lucratif créée par des employés de VaxGen.

L'ALVAC utilise le virus altéré de la variole du canari (canarypox) pour transplanter les versions de synthèse de trois gènes du VIH dans le corps. L'AIDSVAX contient une version génétiquement modifiée d'une protéine présente à la surface du VIH. Ces vaccins ne sont pas fabriqués à partir du virus complet -virulent ou inerte- et ne peuvent pas transmettre le VIH.

Aucun de ces deux vaccins n'a pu prévenir une infection au VIH quand ils ont été testés individuellement et les sceptiques avaient qualifié de futile la combinaison des deux quand ces tests cliniques avaient commencé en 2003.

L'étude a testé cette combinaison sur plus de 16.000 Thaïlandais séronégatifs, des hommes et femmes âgés de 18 à 30 ans avec un risque moyen d'être infecté. La moitié de ces volontaires ont d'abord reçu quatre doses d'ALVAC puis deux doses d'AIDSVAX sur une période de six mois. L'autre moitié a reçu des placebos. Tous ignoraient tout de la nature des injections jusqu'à la fin de l'étude dont les participants ont été suivis pendant trois ans après la vaccination.

Tous ont reçu des préservatifs, des conseils et des traitements pour toutes les infections sexuellement transmissibles et subissaient un

test de dépistage du VIH tous les six mois.

Résultat: parmi les 8.197 volontaires ayant reçu la combinaison de vaccins, 51 ont été infectés; parmi les 8.198 à qui on a administré un placebo, 74 ont été infectés. Cela représente une réduction de 31% du risque d'infection dans le groupe des vaccinés.

En revanche, le vaccin n'a eu aucun effet sur la présence du VIH dans le sang de ceux qui ont été infectés. Cette étude avait également pour objectif de voir si le vaccin pouvait limiter les dégâts causés au système immunitaire et aider les séropositifs à ne pas développer de SIDA.

Bien que modeste, ce résultat "est la première preuve que nous pouvons mettre au point un vaccin préventif sûr et efficace", a souligné le colonel Jerome Kim qui a dirigé pour l'armée américaine cette étude cofinancée par l'Institut américain pour les maladies allergènes et infectieuses (NIAID).

Le directeur de cet institut de recherche, le Dr Anthony Fauci, a toutefois averti que ce vaccin ne constituait "pas le bout du chemin" même s'il s'est dit surpris et heureux des résultats.

"Cela me rend prudemment optimiste quant à la possibilité d'améliorer ces résultats" et de mettre au point un vaccin plus efficace, a déclaré le Dr Fauci. "C'est quelque chose que nous pouvons faire".

Même si son efficacité reste marginale, ce vaccin pourrait avoir un impact considérable. Chaque jour, 7.500 personnes contractent le VIH dans le monde et deux millions de personnes sont mortes du SIDA en 2007, selon les estimations de l'agence des Nations unies UNAIDS.

Ce vaccin constitue une "étape historique", s'est félicité Mitchell Warren, le directeur exécutif de AIDS Vaccine Advocacy, une organisation internationale engagée dans la mise au point d'un vaccin. AP

Un composteur. Si vous avez de la place, Le composteur doit être doté d'une ou plusieurs ouvertures à sa base pour prélever le composte au fur et à mesure de sa formation. Notez qu'il est également possible (et même préférable pour des questions esthétiques et environnementales) de fabriquer son composteur par exemple en bois recyclé. Une fourche pour retourner le compost

Installation du composteur

1. Choisir une zone à l'ombre
2. Monter le composteur en suivant la notice. Retourner la terre à l'endroit. Poser le composteur directement sur le sol. Ceci est nécessaire pour que les insectes, vers de terre et bactéries du sol puissent migrer progressivement dans le tas de compost et amorcer la dégradation et l'aération.
3. Bien fixer le composteur et son couvercle pour s'assurer que des animaux (chiens, chats...) ne puissent y pénétrer ou le soulever
4. Videz le compost d'amorçage dans votre composteur. Si possible, vous pouvez également y déposer des branchages de taille moyenne pour créer des zones aérées dans le tas

Utilisation du composteur

Que peut-on mettre ?

Tonte de pelouse ,Feuilles en automne, Epluchures de légumes, de fruits, Bouchons de liège ,Branchettes, morceaux de bois, coquilles de noix/noisettes, Papier biodégradable (serviettes, essuie-main, sachets de thé...) ,Vêtements en fibres naturelles comme le coton (après quelques mois, vous ne retrouverez plus que les élastiques en caoutchouc, véridique !) ,Coquilles d'oeuf ,Etc. (cette liste est loin d'être exhaustive)

A ne pas déposer

Étiquettes sur les fruits et tous plastiques, Noyaux, Restes animaux (viande, poisson, excréments d'animaux) pour éviter les odeurs et importuner le voisinage Grosses branches qui se composent trop difficilement

Entretien

L'entretien de notre composteur nous prend environ 5 min par semaine. Arroser le tas (une fois par semaine dans mon cas) pour s'assurer qu'il reste légèrement humide. Bien entendu, préférez utiliser de l'eau de pluie si possible. De préférence après l'arrosage, remuez le tas avec la fourche pour l'aérer.

Astuces

Mettre des branchages de taille moyenne de temps en temps pour former des couches aérées dans le tas, L'hiver, il est souvent malaisé de sortir dans son jardin pour déposer dans le composteur les restes du repas. Pour notre part, nous utilisons une petite poubelle de cuisine dans laquelle nous déposons toutes les épluchures. Nous la vidons dans le composteur une fois par semaine. Vous pouvez ouvrir le couvercle quand il pleut pour bien humidifier le tas

Avec la fourche et des gants, faites trois tas : un tas pour les déchets non prêts (fig. 05), un tas pour les déchets non compostables (les étiquettes, élastiques de vêtements, noyaux etc. déposés par erreur; il devrait y en avoir peu) et un tas pour le compost à point. Selon la qualité du compost voulu, vous trierez plus ou moins bien. Vous pouvez également acheter ou fabriquer un tamis avec du grillage par exemple. Laissez un fond de compost de volume équivalent à celui que vous aviez mis à l'installation. Ce fond permettra de poursuivre le processus pour le compost à venir.

Remettez le composteur en place. Remettez les déchets non compostés dans le composteur.

Utilisation du compost

Le compost est conseillé pour le repotage de fleurs ou pour nourrir une pelouse. Nous l'utilisons principalement comme fertilisant de notre petit potager, pour repoter les fleurs et plantes et sur les bordures ou enfin pour boucher les trous dans la pelouse. Vous pouvez également simplement le stocker.

Le compostage est à la fois un acte civique bénéfique à l'environnement et un vrai plaisir. En espérant que cette introduction au compostage vous aura éclairé et aura levé certaines inhibitions en milieu urbain et rural.



Jeu Concour

VERTICALEMENT :

1. Il faut toujours se méfier de ses partenaires ...
2. Abréviation d'unité de transport aérien.....
Le permet d'avoir des nouvelles du monde.
3. Pour intimider les gens utilisent souvent les tons.....
4. Prénoms d'une femme qui se prononce exactement comme une marque de voiture de transport public remplacés par les hiaces de nos jours.....
5. Ce qu'on donne au bébé le jour du baptême.....

HORIZONTALEMENT :

1. Une PVVIH doit régulièrement faire ses.....médicaux pour vivre en bonne sante.
2. Permettent de donner des connaissances aux gens.
3. Prénoms du président d'AJEPS Mokolo.
4. Liquide secrété par les reins qu'on évacue à longueur de journée.
5. Le souci majeur d'un jeune PVVIH c'est comment avoir un.....
6. Le rapport sexuel brutal peut créer une..... au niveau du gland chez l'homme ou de l'orifice vaginal chez la femme.
7. La lutte contre le.....permet aux PVVIH de s'intégrer progressivement dans la commu-

NB : certains mots sont au milieu ou à la fin de certaines colonnes

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						