

# La nutrition



**Français**  
Première édition  
2010

# Remerciements

Ecrit par Michael Carter

Première édition française – 2010

Adaptée de la huitième édition anglaise – 2008

Remerciements à Sylvie Beaumont pour  
la traduction de ce livret.

Contenu & conception financés par le  
programme de prévention londonien du service  
de la santé du Royaume-Uni (NHS  
Pan-London HIV Prevention Programme)  
et le Ministère de la santé du Royaume-Uni.

Traduction financée par Merck, Sharp & Dohme.

Ce livret peut être consulté en gros caractères  
en utilisant le fichier PDF sur notre site Internet  
**[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)**.

Les informations contenues dans ce livret  
reflètent les pratiques recommandées en  
Europe pour le traitement et les soins du VIH.

# La nutrition

Ce livret est conçu pour répondre aux questions les plus fréquentes concernant l'alimentation, la nutrition et le VIH. Il explique comment manger sainement si vous êtes séropositif(ve) et le type d'aliments qui vous devriez manger pour rester en bonne santé si votre métabolisme change avec la prise de médicaments anti-VIH. Des informations sur le type d'aliments à consommer pour maximiser l'absorption des médicaments sont incluses et vous y trouverez également des conseils sur la façon d'éviter les pertes de poids et les infections alimentaires.

# Table des matières

---

<b>Conseils nutritionnels généraux</b>	<b>1</b>
● Une alimentation saine	1
● Votre alimentation et la lipodystrophie	3
● Les diététiciens	4
● Les suppléments	6
● Les doses élevées de vitamines et de minéraux	8
● L'alcool	9
● L'eau	10
● La sûreté des aliments et de l'eau	11
● Boire de l'eau sans danger	12
● Les filtres à eau	13

---

<b>Votre alimentation et les médicaments anti-VIH</b>	<b>13</b>
● Choisir votre traitement	13
● Interactions entre les médicaments et l'alimentation	14
● Inhibiteurs nucléosidiques/nucléotidiques de la transcriptase inverse (INTI/INtTI)	15

● Pilules combinées	17
● Inhibiteurs non-nucléosidique de la transcriptase inverse (INNTI)	18
● Les inhibiteurs de protéase	19
● Inhibiteurs de fusion et d'entrée	22
● Inhibiteurs de l'intégrase	22
● La gestion des effets secondaires liés aux médicaments qui empêchent de bien manger	23
● La lipodystrophie	24

---

## **Manger et éviter la perte de poids** **26**

● Les causes de pertes de poids	27
● Astuces pour bien manger lorsque vous êtes malade	28
● Les troubles de l'alimentation	29
● La perte de muscles	30
● Se muscler et améliorer son appétit	30
● Les stéroïdes anabolisants	32
● La testostérone	33
● La créatine	33

● L'hormone de croissance humaine	34
● Les stimulants de l'appétit	35
● L'alimentation artificielle	35
● Les sondes nanogastriques	35
● Les sonde gastriques	36

---

## **Les diarrhées** **36**

● La diarrhée comme effet secondaire liée au traitement	37
● Les causes médicales	38
● Que faire	39

---

## **Résumé** **41**

---

# Conseils nutritionnels généraux

### Une alimentation saine

Votre alimentation actuelle est peut-être déjà suffisante pour tous vos besoins nutritionnels. Être séropositif ne veut pas forcément dire que vous devrez changer radicalement votre alimentation. Cependant, si vous prenez des médicaments anti-VIH, une alimentation saine est très importante car les médicaments peuvent modifier la façon dont votre organisme métabolise, utilise et emmagasine les graisses

Une bonne alimentation consiste en un régime équilibré contenant les aliments suivants:

**Féculents:** comme le pain, le manioc, les céréales, les bananes vertes, le millet, le maïs, les pommes de terre, les pâtes, le riz et l'igname. Les féculents forment la base de votre alimentation et contiennent des hydrates de carbone pour les apports d'énergie, ainsi que des minéraux, des vitamines et des fibres. Essayez d'en manger à chaque repas et d'avoir quatre ou six portions tous les jours. Une portion est équivalente à une tranche de pain, une pomme de terre de taille moyenne, un bol de céréales, 250g de pâtes ou de riz.

**Fruits et légumes:** ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres. Essayez de consommer cinq portions ou plus de fruits et légumes tous les jours. Une portion est équivalente à un fruit, à une bonne cuillerée de

## Conseils nutritionnels généraux

---

légumes, à une poignée de fruits secs ou à un petit verre de jus de fruit frais. Les recherches ont montré qu'une alimentation contenant beaucoup de fruits et de légumes peut aider à protéger contre certains cancers et maladies cardiaques.

**Viande, volaille, poisson, œufs, haricots, fruits secs à coque:** ils apportent des protéines, des minéraux et des vitamines (particulièrement la vitamine B12 dans la viande). Essayez de consommer deux ou trois portions de ces aliments tous les jours. Une portion est équivalente à deux œufs de taille moyenne, 100g/4oz de viande, 150g/6oz de poisson ou une petite boîte de haricots blancs à la sauce tomate.

**Produits laitiers:** comme le lait, les fromages et les yaourts. Ils apportent des vitamines, des minéraux et plus particulièrement du calcium. Il faut consommer trois portions par jour. Une portion est équivalente au tiers d'un demi litre de lait, à un petit pot de yaourt, ou à un tout petit morceau de fromage (de la taille d'une petite boîte d'allumettes). Si vous ne tolérez pas le lait, le lait de soya fortifié, les légumes à feuilles vertes foncées, les figues sèches, les abricots et les fruits secs à coque sont tous de bonnes sources de calcium.

**Les matières grasses issues des huiles de cuisine, du beurre, de la margarine, de la viande et autres aliments à base de protéine:** celles-ci apportent de l'énergie, des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles



## Conseils nutritionnels généraux

---

(A, D, E, K). Elles apportent également du calcium et du phosphate. Il est recommandé que les matières grasses constituent de 30 à 35% de votre consommation calorique quotidienne. Cependant, il faut noter qu'une trop haute consommation de matières grasses peut conduire à un gain de poids, ce qui peut augmenter les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Si vous n'avez pas vraiment les moyens d'acheter de la nourriture ou si vous rencontrez des difficultés pour acheter celle dont vous avez l'habitude ou dont vous avez besoin dans le cadre d'un régime spécial, parlez-en à un membre de votre équipe de soins pour obtenir des conseils.

### **Votre alimentation et la lipodystrophie**

Il est désormais clair que certains médicaments anti-VIH peuvent provoquer une variété d'effets secondaires appelée lipodystrophie. Celle-ci perturbe la façon dont l'organisme métabolise, utilise et emmagasine les graisses. Certains individus sous traitement anti-VIH ont vu leur physique changer et les analyses sanguines révèlent des changements métaboliques, comme un taux élevé de graisses dans le sang, ce qui peut faire augmenter les risques de maladies cardiaques ou de diabète.

De nombreux indices portent à penser que l'alimentation peut aider à contrôler les changements métaboliques observés chez les personnes qui prennent des médicaments anti-VIH. En particulier, on recommande aux

## Conseils nutritionnels généraux

---

personnes prenant des médicaments anti-VIH et dont le taux de cholestérol est élevé, de réduire leur consommation de graisses saturées. Celles-ci sont issues de la viande rouge (bœuf, mouton, queue de bœuf et porc), des produits laitiers (beurre, crème, lait entier, fromage, et yaourt au lait entier) et des graisses végétales (huile de palme, crème ou huile de noix de coco). Il est particulièrement important pour les personnes prenant des médicaments anti-VIH de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour, surtout si leurs analyses de sang indiquent un taux élevé de graisses sanguines. Un diététicien peut vous conseiller à ce sujet. Les exercices cardiovasculaires, comme la natation, la course à pied et le vélo, semblent également aider à réduire le taux des graisses sanguines et la musculation (soulever

des poids) peut aider vis à vis des changements corporels.

### Les diététiciens

Vous pouvez obtenir des conseils auprès des diététiciens qui peuvent:

- S'assurer que votre alimentation réponde à tous vos besoins nutritionnels individuels.
- Vous donner des conseils sur votre alimentation si vos médicaments anti-VIH provoquent des changements métaboliques.
- Contrôler régulièrement votre poids et s'assurer que la proportion graisse/muscles soit appropriée.

## Conseils nutritionnels généraux

---

- Vous conseiller sur les changements alimentaires nécessaires si vous tombez malade.
  - Vous aider à éviter les empoisonnements alimentaires.
  - Recommander, si nécessaire, la prescription de protéines ou de vitamines supplémentaires et celle de boissons nutritionnelles ou d'alimentation par voie intraveineuse.
  - Vous offrir des conseils sur le contrôle des symptômes, comme la gestion des changements de goût provoqués par les médicaments.
  - Donner des conseils thérapeutiques sur certaines conditions, comme le diabète, l'obésité, l'hyperlipidémie (taux élevé de graisses dans le sang) et la mauvaise absorption des aliments.
  - Donner des conseils sur vos besoins nutritionnels pendant la grossesse.
  - Examiner vos intolérances et vos allergies alimentaires.
  - Vous conseiller sur la nutrition sportive.
  - Donner des informations et des conseils sur l'utilisation des vitamines et des minéraux et de la médecine parallèle.
- Certains diététiciens peuvent utiliser plusieurs examens pour évaluer la quantité de muscles

## Conseils nutritionnels généraux

---

et de graisses présentes dans votre organisme. Si ces examens sont faits régulièrement, votre diététicien pourra peut-être détecter les changements de poids ou de physique avant même que vous ne vous en aperceviez. Cependant, si vous remarquez des changements de poids ou de forme corporelle, par exemple si vos vêtements deviennent trop petits ou trop grands, parlez-en à votre diététicien. Il est peut être temps de modifier votre régime alimentaire ou vos activités physiques.

### Les suppléments

De nombreuses personnes séropositives décident d'apporter un supplément à leur alimentation en prenant des vitamines, des nutriments, et des médicaments supplémentaires à base de plantes dans l'espoir

de protéger ou de renforcer leur système immunitaire ou de maintenir leur santé générale, leur poids ou leur physique. Leur efficacité est controversée et certains suppléments semblent empêcher les médicaments anti-VIH de marcher correctement.

La plupart des spécialistes du VIH considéreraient qu'un régime alimentaire sain et équilibré est suffisant.

Des études en Afrique ont récemment montré que la prise de multivitamines bon marché et disponibles en vente libre ralentissait la progression de la maladie. Bien que la prise de multivitamines ne remplace pas les médicaments anti-VIH, discutez avec votre pharmacien, votre médecin VIH ou votre

## Conseils nutritionnels généraux

---

diététicien de leur valeur pour retarder la progression du VIH.

Les mégadoses de suppléments nutritionnels ne sont cependant pas recommandées.

Si vous prenez des vitamines B12, qui peuvent protéger contre les troubles nerveux, les comprimés qui fondent sous la langue sont préférables aux comprimés à avaler car ils sont mieux absorbés. Alternativement, vous pouvez demander à votre médecin d'avoir des injections de vitamines B12.

Beaucoup de personnes utilisent des médicaments à base de plantes pour compléter leur régime alimentaire. Soyez très prudent avec ce que vous prenez et

dites-le à votre médecin. Les gélules à base d'ail, fréquemment prises parce qu'elles sont sensées protéger le cœur, empêchent le saquinavir (*Invirase*), l'inhibiteur de protéase, de bien fonctionner et on pense qu'elles ont peut-être le même effet sur d'autres inhibiteurs de protéase. L'herbe de la St Jean (Millepertuis), l'antidépresseur à base de plantes, est également inapproprié pour les personnes qui prennent des inhibiteurs de protéase ou des inhibiteurs non-nucléosidiques (INNTI). Les études ont montré que la plante fait baisser le taux d'indinavir (*Crixivan*), un inhibiteur de protéase, et les chercheurs ont conclu qu'elle pourrait avoir le même effet sur tous les autres inhibiteurs de protéase et sur les INNTI. Des études in vitro (en éprouvette) ont également montré que la pomme de terre africaine et le

## Conseils nutritionnels généraux

---

sutherlandia, deux plantes beaucoup utilisées pour traiter le VIH en Afrique, interfèrent avec l'aptitude de l'organisme à métaboliser les inhibiteurs de protéase et les INNTI.

Il y a également un risque théorique d'interaction entre les médicaments anti-VIH et l'aloès, l'huile de bourrache, la déhydroépiandrostérone ou DHEA, le ginkgo, la réglisse, le Chardon-Marie et la valériane.

Il est très important de dire à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre diététicien quel(s) supplément(s) vous prenez.

### Les doses élevées de vitamines et de minéraux

Certaines personnes prennent des doses élevées de vitamines et de minéraux parce qu'elles

pensent que ça peut stimuler leur système immunitaire. Les recherches ont montré que de grosses doses de vitamines peuvent en fait être dangereuses. Les toxicités spécifiques dont il faut avoir conscience sont:

- La vitamine A: De grosses quantités peuvent entraîner des troubles hépatiques et osseux, des vomissements et des maux de tête. Les doses supérieures à 9000 microgrammes (pour les hommes) ou 7500 microgrammes pour les femmes peuvent être dangereuses. Les femmes enceintes ne doivent pas prendre de suppléments contenant de la vitamine A sans consulter leur médecin car une dose élevée peut être dangereuse pour le fœtus.

## Conseils nutritionnels généraux

---

- La vitamine C: Les doses supérieures à 1000mg par jour peuvent provoquer des calculs rénaux, des diarrhées et un durcissement des artères; il faut faire particulièrement attention si vous prenez de l'indinavir. En effet, les doses élevées de vitamine C font baisser la concentration d'indinavir dans le sang.
- La vitamine E: Les doses supérieures à 800mg par jour sont associées à des effets néfastes; il faut faire particulièrement attention si vous prenez un anti-coagulant ou si vous êtes hémophile.
- Le zinc: Les doses supérieurs à 75mg par jour ont été associées aux carences en cuivre, à la neutropénie et à l'anémie.
- Le sélénium: Plus de 750 microgrammes par jour est associé à la suppression immunitaire.
- La vitamine B6: Plus de 2g par jour a été associé à des troubles nerveux, mais des doses aussi basses que 50mg ont été associées à la neuropathie périphérique.
- Le calcium: Les doses supérieures à 1.5mg sont associées à l'hypercalcémie (taux élevé de calcium dans le sang).

### L'alcool

Il n'y a aucune indication qu'une consommation modérée d'alcool par les personnes séropositives est dangereuse. La plupart des gens trouvent que boire modérément (une ou deux unités par jour) aide à soulager le stress et

## Conseils nutritionnels généraux

---

l'anxiété et stimule l'appétit. Une unité d'alcool est équivalente à un demi de bière, un verre de vin, une mesure de spiritueux ou un petit verre de sherry ou de porto. Les indications portent à penser qu'une unité ou deux d'alcool tous les jours peut aider à protéger contre les maladies cardiaques et le diabète. On recommande aux hommes de ne pas boire plus de trois ou quatre unités d'alcool par jour et aux femmes plus de deux ou trois unités par jour.

Cependant, boire beaucoup peut avoir des conséquences sur votre système immunitaire et peut ralentir votre aptitude à récupérer après une infection. Il est particulièrement important pour les personnes séropositives de faire attention à leur foie, en particulier parce que le foie joue un rôle important dans la métabolisation des

médicaments anti-VIH. Boire beaucoup peut également provoquer des vomissements. Si vous vomissez dans l'heure qui suit la prise des médicaments, vous devez reprendre votre dose. Boire beaucoup signifie boire 10 unités ou plus par jour. Les boîtes peuvent également nuire à la santé générale, donc ne buvez pas en un jour la quantité d'alcool considérée comme étant sans danger sur une semaine.

Les personnes co-infectées d'une hépatite B ou C doivent savoir que même une consommation d'alcool minimale n'est pas recommandée.

### L'eau

Il est important de bien rester hydraté pour que l'organisme ait suffisamment de liquide organique pour bien fonctionner. On



## Conseils nutritionnels généraux

---

recommande à tout le monde de boire environ deux litres d'eau par jour. C'est particulièrement important si vous prenez des médicaments anti-VIH pour aider l'organisme à les métaboliser correctement et pour éviter les effets secondaires.

Si vous avez de la fièvre ou des diarrhées, il est très important de boire davantage. De même si vous faites de l'exercice, il est important de rester hydraté et d'augmenter votre consommation d'eau ou de boissons sportives.

Vous pouvez remplacer votre consommation quotidienne d'eau par des jus de fruits ou des sirops dilués avec de l'eau plate ou de l'eau gazeuse, cependant veuillez noter que l'alcool déshydrate l'organisme, ainsi que le café, le coca

cola et dans une moindre mesure le thé.

### La sûreté des aliments et de l'eau

Si vous êtes séropositif(ve), surtout si votre taux de cellules CD4 est inférieur à 200, vous risquez d'être plus vulnérable aux empoisonnements alimentaires. Les risques peuvent être réduits en faisant attention pendant la préparation, la cuisine et la conservation des aliments.

Les astuces suivantes peuvent être utiles:

- Evitez la viande crue, le poisson cru, les oeufs crus, le poulet, la volaille ou le porc mal cuit.
- Evitez les fromages non pasteurisés ou les fromages bleus (comme le gorgonzola ou le stilton), le lait et les yaourts.

## Conseils nutritionnels généraux

---

- Evitez les yaourts fermentés et les boissons et suppléments probiotiques.
- Assurez-vous de bien faire réchauffer les aliments s'ils ont déjà été cuits auparavant.
- Evitez les aliments moisissus ou qui ont dépassé leurs dates limites de vente.
- Lavez bien les fruits et les légumes.
- Assurez-vous de conserver séparément les aliments crus et les aliments cuits.
- Les aliments cuits doivent être conservés au réfrigérateur et mangés dans les deux jours qui suivent. Les portions doivent être congelées si vous désirez les conserver plus longtemps.

### Boire de l'eau sans danger

Si votre taux de cellules CD4 est inférieur à 200, vous devriez peut-être faire bouillir votre eau potable. Ceci diminuera les risques d'infections hydriques comme la cryptosporidiose, que l'on trouve très rarement dans l'eau potable au Royaume-Uni. Une fois bouillie et refroidie, l'eau peut être conservée dans une bouteille ou dans une carafe recouverte dans le réfrigérateur pendant 24 heures. Vous pouvez l'utiliser pour boire, préparer les aliments et vous brosser les dents.

Malheureusement, ce n'est pas possible de garantir que les eaux minérales achetées soient sans infections hydriques. La plupart des eaux en bouteille viennent exactement de la même source que l'eau du robinet, et même l'eau

venant des sources de montagne peut être contaminée.

### Les filtres à eau

Pour protéger contre la cryptosporidiose et autres infections hydriques, un filtre doit pouvoir éliminer toutes les particules dont la taille est supérieure à 1 micron.

Malheureusement, les carafes filtrantes ne conviennent pas à ce travail et vous serez obligé(e) de monter un filtre à eau sur vos tuyaux d'alimentation d'eau pour éviter d'avoir à bouillir l'eau du robinet. Le filtre doit être changé à intervalles réguliers car il peut commencer à entretenir des bactéries potentiellement dangereuses.

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

### Choisir votre traitement

Choisir une association médicamenteuse adaptée à vos habitudes alimentaires existantes est normalement plus facile que d'essayer de changer vos habitudes alimentaires pour s'adapter aux médicaments.

Les médicaments anti-VIH deviennent plus faciles à prendre et de nombreux médicaments n'ont aucune restriction alimentaire: vous pouvez les prendre à jeun ou avec les repas. Cependant, certaines associations nécessitent les adaptations suivantes:

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

---

- Prendre les médicaments à la même heure que les repas.
- Évitez de manger deux heures avant ou une heure après la prise des médicaments.
- Mangez certains aliments ou évitez certains aliments pour faciliter l'absorption de vos médicaments.

et sur les restrictions alimentaires. Demandez à votre médecin, votre pharmacien ou à votre diététicien si vous désirez des informations supplémentaires sur votre alimentation et les médicaments anti-VIH.

### Interactions entre les médicaments et l'alimentation

Les pages suivantes présentent une vue d'ensemble des restrictions alimentaires pour tous les médicaments anti-VIH actuellement disponibles. Lorsqu'on vous prescrit un nouveau médicament, vous devriez recevoir des informations par écrit sur le mode de prise

### Inhibiteurs nucléosidiques/nucléotidiques de la transcriptase inverse (INTI/INTI)

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
3TC (lamivudine, <i>Epivir</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
abacavir ( <i>Ziagen</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
AZT (zidovudine, <i>Retrovir</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas, mais la prise avec les repas peut réduire les nausées.	Aucune restriction spécifique.
d4T (stavudine, <i>Zerit</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas. La notice d'utilisation précise que le d4T devrait toujours être pris à jeun pour une absorption plus rapide; cependant, les aliments n'apportent aucune différence à la quantité de d4T absorbée mais ils peuvent aider à réduire les nausées.	Aucune restriction spécifique.

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
ddl (didanosine, <i>Videx</i> ) (comprimés de 100/200mg)	Doit être pris à jeun, 30 minutes avant de manger ou deux heures après manger.	Doit uniquement être pris avec de l'eau non-gazeuse ou du jus de pomme limpide (qui peut améliorer le goût). A prendre avec au moins une heure d'intervalle avec l'indinavir.
EC ddl (didanosine capsules) ( <i>Videx EC</i> )	A prendre à jeun, au moins deux heures avant ou deux heures après les repas.	De l'eau froide est recommandée.
FTC (emtricitabine, <i>Emtriva</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
ténofovir ( <i>Viread</i> )	Les informations sont contradictoires. La notice d'utilisation indique qu'il vaut mieux le prendre avec les repas. Mais il y a suffisamment d'indices pour dire qu'il peut être pris tout aussi bien à jeun qu'avec les repas.	Aucune restriction spécifique.

### Pilules combinées

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
<i>Atripla</i> – efavirenz, FTC et ténofovir combinés	En Europe, on recommande de le prendre à jeun.	Aucune restriction spécifique.
<i>Combivir</i> – AZT, 3TC combinés	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
<i>Kivexa</i> – 3TC, abacavir combinés	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
<i>Trizivir</i> – AZT, 3TC, abacavir combinés	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
<i>Truvada</i> – ténofovir, FTC combinés	Les informations sont contradictoires. La notice d'utilisation indique qu'il vaut mieux le prendre avec les repas. Mais il y a suffisamment d'indices pour dire qu'il peut être pris tout aussi bien à jeun qu'avec les repas.	Aucune restriction spécifique.

### Inhibiteurs non-nucléosidique de la transcriptase inverse (INNTI)

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
efavirenz ( <i>Sustiva</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas. Cependant, le prendre avec les repas peut faire augmenter le taux sanguin du médicament de 50% chez certaines personnes. Les repas élevés en matières grasses peuvent également accroître l'absorption de l'efavirenz, ce qui peut entraîner une augmentation des effets secondaires, particulièrement dans les premières semaines de traitement.	Aucune restriction spécifique.
névirapine ( <i>Viramune</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
etravirine ( <i>Intence</i> )	A prendre avec les repas.	Aucune restriction spécifique.



### Les inhibiteurs de protéase

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
fosamprénavir ( <i>Telzir</i> )	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Les personnes qui prennent la formule liquide doivent éviter l'alcool.
atazanavir ( <i>Reyataz</i> )	On recommande de le prendre avec les repas, car les aliments augmentent la concentration de ce médicament.	Aucune restriction spécifique reportée.
darunavir ( <i>Prezista</i> )	A prendre avec les repas	Aucune restriction spécifique.
indinavir ( <i>Crixivan</i> ) trois fois par jour	A prendre deux heures avant, ou une heure après, un repas riche en protéines et en matières grasses. Un petit casse-croûte peut cependant également être pris en même temps.	Augmenter votre consommation de boissons d'1,5 litres par jour pour réduire les risques de calculs rénaux. Le jus de pamplemousse réduit l'absorption de l'indinavir et ne doit pas être bu avec le médicament.

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
indinavir ( <i>Crixivan</i> ) deux fois par jour en association avec du ritonavir	A jeun ou avec les repas.	Augmenter votre consommation de boissons d'1,5 litres par jour pour réduire les risques de calculs rénaux. Le jus de pamplemousse réduit l'absorption de l'indinavir et ne doit pas être bu avec le médicament.
Comprimés de lopinavir/ ritonavir ( <i>Kaletra</i> )	A prendre à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
Formule liquide de lopinavir/ritonavir ( <i>Kaletra</i> )	A prendre avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
nelfinavir ( <i>Viracept</i> )	A prendre avec un casse-croûte substantiel, comme par exemple un bol de céréales avec du lait, un sandwich, une pomme de terre au four, ou une grosse barre chocolatée.	Aucune restriction spécifique.
ritonavir ( <i>Norvir</i> )	A prendre à jeun ou avec les repas, mais la prise avec un repas gras minimise les risques de troubles de l'estomac.	Aucune restriction spécifique.

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

---

---

### Médicaments

### Restrictions alimentaires

### Restrictions relatives aux boissons

---

saquinavir (*Invirase*)

A prendre dans les deux heures qui suivent un repas substantiel.

Aucune restriction spécifique.

---

tipranavir (*Aptivus*)

Prendre un repas élevé en matières grasses en même temps que le médicament double sa concentration et peut augmenter les risques d'effets secondaires.

Aucune restriction spécifique.

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

---

### Inhibiteurs de fusion et d'entrée

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
T-20 (enfuvirtide, <i>Fuzeon</i> )	Administré par injection.	Aucune restriction spécifique.
maraviroc ( <i>Celsentri</i> )	A prendre à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.

### Inhibiteurs de l'intégrase

Médicaments	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
raltégravir ( <i>Isentress</i> )	A prendre à jeun ou avec les repas. Ne pas mâcher, broyer ou couper les comprimés.	Aucune restriction spécifique.

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

---

### La gestion des effets secondaires liés aux médicaments qui empêchent de bien manger

#### Les nausées et les vomissements

Certains médicaments anti-VIH peuvent vous rendre malade. Votre médecin devrait vous prescrire des médicaments contre les nausées au début de tout traitement risquant de provoquer des effets secondaires. Cependant, il faut noter que les médicaments contre la nausée arrêtent uniquement les vomissements mais ne suppriment pas les nausées.

#### Les diarrhées

La diarrhée est un effet secondaire associé aux médicaments pouvant normalement être contrôlée par des médicaments anti-diarrhéiques prescrits par votre médecin ou achetés en vente libre dans les pharmacies.

Cela vaut le coup de faire analyser un échantillon de selles pour dépister les infections. Un changement de régime peut également alléger les diarrhées (voir la section sur les diarrhées ci-dessous).

#### Un goût désagréable

Il peut être une conséquence directe de la désintégration des pilules dans la bouche. Si c'est le cas, manger des bonbons comme ceux à la menthe ou se brosser les dents peuvent aider à éliminer le goût.

Cependant, certains médicaments peuvent provoquer un changement du goût après leur métabolisation par l'organisme. Dans certains cas, c'est une situation temporaire qui disparaît après plusieurs semaines, mais dans d'autres

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

---

cas, cela peut persister, ce qui signifie qu'il vous faudra essayer des assaisonnements différents ou retirer les aliments qui sont devenus désagréables. Vous pouvez également choisir de parler à votre médecin d'un changement de médicaments, particulièrement s'il s'agit de votre premier traitement.

### La taille et le nombre de pilules

Si vous avez des difficultés à avaler les pilules, vous pourrez peut-être obtenir la formule liquide ou en poudre des médicaments qui causent des problèmes. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien dès que possible.

### La lipodystrophie

Un changement dans la façon dont l'organisme métabolise, utilise et emmagasine les graisses a

été remarqué chez les personnes qui prennent des médicaments contre le VIH. Ceci peut provoquer des changements de la forme du corps ou conduire à un taux anormalement élevé de graisses sanguines.

En particulier, on a trouvé un taux élevé de cholestérol et de triglycérides dans le sang des personnes qui prennent des médicaments anti-VIH. Avoir longtemps un taux élevé de ces substances dans le sang a été lié à un risque accru de maladie cardiaque.

Arrêter de fumer et faire régulièrement de l'exercice fait baisser le taux sanguin des graisses et réduit les risques de maladie cardiaque.

Modifier son alimentation peut aider à réduire

## Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

---

le taux de cholestérol. Essayez en particulier, de réduire votre consommation de graisses saturées (pour le cholestérol) et de sucre et d'alcool (pour les triglycérides).

Les huiles de poisson contenant des acides gras appartenant au groupe des oméga-3 peuvent réduire les triglycérides et le cholestérol-LDL (le mauvais cholestérol) et augmenter le cholestérol-HDL (le bon cholestérol), et aident à maintenir la flexibilité des vaisseaux sanguins et à réduire l'épaisseur du sang. Il est également recommandé de manger des poissons plus huileux comme du maquereau, du saumon, du tilapia et des harengs fumés. De plus, une grosse consommation de fruits et de légumes (au moins 5 portions par jour) protège le cœur. Si vous n'aimez pas les poissons gras, votre médecin

pourrait vous prescrire du Maxepa, de l'Omacor ou de l'huile de lin.

### Manger et éviter la perte de poids

La perte de poids peut être un problème très sérieux pour les personnes séropositives. Une perte de poids involontaire de 3% peut accroître de façon significative vos risques de maladies dues au VIH.

Lorsqu'on tombe malade, on perd souvent l'appétit. Cependant, les besoins énergétiques sont probablement plus élevés lorsqu'on est malade. La perte de poids peut être dangereuse car elle réduit l'aptitude de l'organisme à combattre les infections et à récupérer.

Si vous êtes malade, ou si vous récupérez après une maladie, ce que vous mangez est

probablement un facteur très important dans le combat contre la maladie et la vitesse de récupération. Si vos besoins nutritionnels vous inquiètent, parlez à un diététicien dès que possible car c'est très facile de commencer à manquer des nutriments essentiels.

Surtout, ne pensez pas que les problèmes d'alimentation ou les pertes de poids soient triviaux. Ils ne le sont pas et il vaut toujours mieux voir quelqu'un rapidement pour éviter les problèmes par la suite.

Les pertes de poids sont fréquentes dans l'infection du VIH et doivent toujours être prises au sérieux. Si vous ne vous sentez pas bien à l'idée de manger ou si vous trouvez difficile de garder la nourriture dans l'estomac,



## Manger et éviter la perte de poids

---

un diététicien ne vous forcera pas à manger. Il essaiera plutôt de vous aider à retrouver votre appétit ou à recommander des repas plus petits et plus nourrissants.

### Les causes de pertes de poids

Beaucoup de choses peuvent provoquer une perte de poids, la perte d'appétit est l'une des raisons les plus fréquentes. Parmi d'autres raisons on trouve:

- Problèmes d'alimentation dus à une bouche ou une gorge irritée.
- Diarrhées.
- Infections qui pousse l'organisme à consommer davantage d'énergie ou de nutriments.

- Difficultés à acheter et à préparer la nourriture.
- Effets secondaires du traitement.
- Problèmes psychologiques.
- Ne pas avoir suffisamment d'argent pour acheter de la bonne nourriture.
- Faire trop d'exercices sans augmenter son apport calorique pour compenser.
- Rater des repas parce que vous êtes intoxiqués (alcool ou drogue)

La première chose à faire est d'identifier toute raison médicale au problème. Une perte de poids peut être un signal d'alarme important indiquant

## Manger et éviter la perte de poids

---

la présence d'une infection qui se manifeste souvent avant l'apparition de symptômes plus spécifiques. Les personnes séropositives perdent rarement du poids s'il n'y a pas de problèmes médicaux sous-jacents liés au VIH, bien que le manque d'appétit, l'inquiétude et la dépression peuvent en être la cause.

C'est important d'essayer de minimiser la perte de poids pendant la maladie et de reprendre du poids sous forme de masse musculaire si vous avez perdu du poids pendant une maladie. Si vous êtes trop malade pour faire les courses ou pour faire la cuisine, demandez à votre famille, à des amis ou à un aide soignant de vous aider. Vos services sociaux locaux devraient pouvoir vous conseiller et vous aider avec les courses et la cuisine ou même vous fournir des repas précuits.

### **Astuces pour bien manger lorsque vous êtes malade**

Ayez toujours de la nourriture disponible chez vous. Des boîtes de conserve, des produits à longue-conservation ou des surgelés, des repas préparés sont idéaux si vous ne vous sentez pas bien. Si vous n'avez pas les moyens d'acheter de la nourriture, demandez de l'aide et des conseils auprès de votre équipe de soins VIH ou d'une agence de soutien en VIH.

Grignoter tout au long de la journée peut être plus facile que de manger trois repas principaux; c'est aussi moins fatiguant de préparer et de manger de cette manière.

Des boissons à grande teneur en matières grasses et des yaourts faciles à avaler

## Manger et éviter la perte de poids

---

peuvent être une source utile en énergie et en calories.

Votre clinique peut vous offrir des compléments alimentaires qui contiennent les nutriments dont vous avez besoin, ce qui peut relever votre consommation énergétique si vous n'avez pas envie de faire de gros repas.

### Les troubles de l'alimentation

Si vous avez des difficultés alimentaires, quelle que soit la raison, il y a plusieurs choses à faire pour rendre les choses plus faciles.

#### Le manque de salive

Mâcher des chewing-gums avant de manger peut aider. Les aliments liquides ou semi-liquides sont plus faciles à avaler, évitez les aliments secs

ou les aliments qui risquent de coller à la bouche. Les aliments acides, comme les agrumes (oranges, mandarines, pamplemousses, citrons verts et citrons jaunes) et certains aliments épicés peuvent stimuler la production de salive mais peuvent irriter les aphtes buccaux.

#### Les plaies ou les inflammations buccales

Évitez les aliments épicés, acides, salés, très chauds ou très durs comme le pain à croûte. Essayez de mâcher loin de la plaie ou d'inflammation. Les aliments liquides ou semi-liquides peuvent être plus faciles à consommer.

#### Les difficultés à mâcher

Les aliments liquéfiés peuvent être plus faciles à manger. La purée de pommes de terre, et le riz bien cuits peuvent aussi être faciles à manger

## Manger et éviter la perte de poids

---

et peuvent être mélangés avec du fromage, du lait ou des légumes pour améliorer le goût et augmenter l'apport nutritionnel. Si vous avez des difficultés à avaler parce que vous avez mal à la gorge, les aliments liquides ou semi-liquides peuvent être plus faciles à avaler.

### Le changement de goût

Celui-ci peut être causé par des gencives saignantes et par certaines infections buccales ou par les effets secondaires des médicaments utilisés pour traiter le VIH et autres infections. Essayez d'ajouter d'autres ingrédients pour changer le goût et satisfaire vos préférences.

### La perte de muscles

Lorsqu'on est malade et qu'on perd du poids, c'est normal de perdre plus de muscles que de

graisse. Non seulement ça rend la vie quotidienne plus difficile, mais ça réduit également les forces et l'aptitude à combattre d'autres infections. Si vous avez perdu du poids pour cause de maladie, un programme conçu pour faciliter la prise de poids doit comprendre de la musculation et du gain de graisses. L'exercice physique est crucial pour maintenir son poids et ses forces, particulièrement dans ces situations.

### Se muscler et améliorer son appétit

La façon la plus rapide de se muscler et de faire de l'exercice anaérobique ou de la musculation.

La musculation en utilisant des poids aide à :

- Augmenter la taille des muscles et à inverser le dépérissement.

## Manger et éviter la perte de poids

---

- Accroître les forces.
- Augmenter le poids mais pas les graisses.
- Perdre les graisses sur les fesses, l'abdomen et l'estomac.
- Améliorer l'humeur.

Pour vous assurer de faire de l'exercice sans danger et de façon efficace, demandez au prof de fitness de développer un programme de gym pour vous, qui comprenne des exercices d'échauffement suivis d'exercices pour tous les groupes musculaires majeurs, normalement divisés en trois séries de huit ou douze répétitions.

Vous devez essayer de surcharger le muscle (c'est à dire jusqu'à ne plus pouvoir soulever le poids). Cependant, n'en faites pas trop car ceci pourrait conduire à une blessure ou une maladie, ou tout au moins vous couper l'envie de continuer votre programme.

Vous devez également avoir pour objectif d'inclure des exercices cardiovasculaires pour maintenir votre cœur et vos poumons en bonne santé. Vous devez essayer de faire de l'exercice trois fois par semaine, à un rythme cardiaque se situant entre 70 et 85% de votre rythme cardiaque maximum. Un prof de gym peut vous montrer comment faire. Les recherches ont montré qu'un programme de musculation et de l'exercice cardiovasculaire trois fois par semaine pendant 45 minutes au total peut

## Manger et éviter la perte de poids

---

réduire les anomalies sanguines associées à la lipodystrophie et réduire l'accumulation des graisses sur le tronc.

Certains hôpitaux ont des kinésithérapeutes spécialisés dans le VIH qui peuvent vous donner des conseils sur l'initiation d'un programme d'exercice.

C'est important de boire beaucoup si vous faites de l'exercice pour éviter la déshydratation. Essayez de boire entre 150-250ml tous les quart d'heures si vous faites de l'exercice, et plus quand il fait chaud.

Essayez de prendre un repas élevé en féculents (glucides complexes) aussi rapidement que possible après chaque séance. Les glucides

sont nécessaires pour nourrir et développer de nouveaux muscles. Si vous ne voulez pas aller à la gym ou si vous n'en avez pas les moyens, essayez d'avoir une activité qui élève votre rythme cardiaque et vous fait transpirer.

### Les stéroïdes anabolisants

Dans un très petits nombres de cas de dépérissement musculaire grave, des stéroïdes anabolisants peuvent être prescrits par le médecin pour aider la musculation. Cependant, il n'y a aucune indication que cette augmentation musculaire soit maintenue au long terme et des gains de muscles similaires peuvent être obtenus grâce à l'exercice et au régime alimentaire seuls. De plus, les stéroïdes anabolisants peuvent provoquer des effets secondaires désagréables comme des sautes d'humeur, de l'irritabilité,

## Manger et éviter la perte de poids

---

une atrophie des testicules, et un changement du fonctionnement du foie. Parlez en à votre médecin ou votre diététicien pour des conseils supplémentaires.

Certaines personnes utilisent des stéroïdes anabolisants achetés illégalement. Il faut savoir qu'il y a beaucoup de stéroïdes disponibles à des doses différentes et certains peuvent gravement endommager le foie.

### La testostérone

Si vous êtes un homme et que vous vous sentez léthargique, que vous trouvez difficile de prendre du poids, que les exercices de musculation ne semblent pas vous être bénéfiques, ou que votre libido est peu élevée, demandez à votre médecin de vous

faire une analyse de sang pour vérifier votre taux de testostérone. Environ 40% des hommes séropositives auront un taux faible de testostérone à un moment ou à un autre et votre médecin peut prescrire des comprimés, des gels, des patchs ou des injections pour le faire remonter.

### La créatine

La promotion de la créatine a été faite auprès des athlètes et des culturistes comme un supplément qui peut fournir de l'énergie supplémentaire aux muscles, développant par conséquent l'endurance et la puissance. Elle attire également l'eau dans les fibres musculaires, augmentant leurs tailles et peut faciliter la croissance des tissus musculaires.

## Manger et éviter la perte de poids

---

Le supplément est facilement disponible mais son utilisation est controversée dans les milieux sportifs; beaucoup considèrent son utilisation comme un moyen de gonfler les muscles avec de l'eau, et pensent qu'il y a peu d'indications qu'elle améliore la performance, mis à part pendant les activités qui nécessitent une brève explosion d'énergie.

Les études suggèrent que la créatine peut augmenter la masse musculaire chez les hommes séropositifs lorsqu'elle est utilisée en association avec la musculation, mais l'utilisation de la créatine n'augmente pas la puissance.

Les personnes séropositives doivent également avoir conscience des risques de toxicité à long terme avec les suppléments de créatine. Mis

à part les douleurs musculaires et les crampes à court terme, la créatine peut également entraîner des troubles rénaux au long terme, particulièrement si la dose est trop élevée ou si vous souffrez déjà de troubles rénaux. Il peut y avoir un risque particulier de troubles rénaux si vous prenez du ténofovir (*Viread*), des médicaments contenant du ténofovir (*Atripla* et *Truvada*) ou d'autres médicaments associés à un taux élevé de créatine.

### L'hormone de croissance humaine

L'hormone de croissance humaine assiste le développement des tissus musculaires et des essais ont été entrepris pour voir si c'est bénéfique au traitement du dépérissement associé au VIH.



## Manger et éviter la perte de poids

---

Des essais ont également été conduits pour voir si l'hormone de croissance humaine a un impact sur les changements de la forme du corps associés à la lipodystrophie.

### Les stimulants de l'appétit

Si vous avez peu d'appétit et que vous ne mangez pas suffisamment pour maintenir votre poids, ou pour en prendre, des stimulants peuvent être efficaces. Une boisson alcoolisée peut vous ouvrir l'appétit avant les repas et certaines drogues illégales, comme le cannabis, sont utilisées par certaines personnes pour stimuler leur appétit.

### L'alimentation artificielle

C'est important d'insister que la plupart des personnes séropositives répondent à leurs

besoins nutritionnels en mangeant et en buvant normalement. Cependant, si vous trouvez difficile de prendre du poids, malgré l'addition de suppléments et l'augmentation de votre consommation alimentaire, vous pourriez dans certains cas, par exemple si vous avez été très malade, trouver bénéfique l'alimentation par sonde. Deux formes de sondes sont fréquemment utilisées.

### Les sondes nanogastriques

Un tube très fin est inséré par le nez jusqu'à l'estomac. On l'utilise en général pour pousser la consommation nutritionnelle à court terme, peut-être pendant deux semaines. Elle peut être un moyen pratique de réduire la perte de poids pendant ou après une période d'infection ou de maladie aiguë.

### Les sonde gastriques

Un tube fin est placé dans l'estomac (pendant une endoscopie) qui passe à travers la paroi de l'estomac. C'est utile pour les personnes qui ont des problèmes de perte de poids à long terme.

L'alimentation artificielle peut paraître inquiétante, mais elle peut offrir une solution pratique à court ou à long terme dans certains cas, et elle est moins contraignante que d'essayer de manger ou de boire suffisamment.

### Les diarrhées

C'est commun pour les personnes séropositives d'avoir des diarrhées. Elles peuvent être provoquées par certains médicaments anti-VIH et certains médicaments utilisés pour traiter d'autres infections. Chez les personnes au taux de CD4 peu élevé, la diarrhée peut être directement provoquée par certaines infections opportunistes.

Les diarrhées peuvent prendre la forme de selles semi-liquides ou complètement liquides et peuvent résulter à une envie d'aller aux toilettes plus souvent et de façon plus urgente. Les diarrhées sont souvent accompagnées de douleurs d'estomac, de ballonnements, de nausées, de vomissements, de fièvre et de perte d'appétit.

## Les diarrhées

---

### La diarrhée comme effet secondaire liée au traitement

La diarrhée a été rapportée comme étant un des effets secondaires de la plupart des inhibiteurs de protéase, du ddl (*Videx*) de l'abacavir (*Ziagen*) dans la classe des INTI, et de certains antibiotiques.

Dans le cas de certains médicaments, la diarrhée disparaît après les premières semaines de traitement ou les premiers mois, cependant, pour certaines personnes, elle devient une caractéristique permanente de la vie avec les médicaments.

La sévérité des diarrhées varie également. Les diarrhées sévères, impliquant de nombreuses visites aux toilettes tous les jours, des défécations

incontrôlables et importantes et une impression de faiblesse et de vertiges due à la perte de fluide et de sels, sont vécus par environ un quart des personnes commençant le traitement avec du nelfinavir (*Viracept*), désormais rarement utilisé, et un cinquième des personnes commençant avec du saquinavir (*Invirase*). Des niveaux semblables ont été rapportés chez les personnes qui prennent du fosamprénavir (*Telzir*), du lopinavir/ritonavir (*Kaletra*), et de l'indinavir (*Crixivan*). Des problèmes moins sérieux peuvent être vécus par les personnes prenant d'autres inhibiteurs de protéase, en particulier l'atazanavir (*Reyataz*). Cependant, après plusieurs semaines ou plusieurs mois de traitement avec les médicaments, de nombreuses personnes verront leur diarrhée s'améliorer ou devenir plus facile à gérer.

## Les diarrhées

---

Les changements apportés à l'alimentation ont peu d'effet sur les diarrhées liées aux inhibiteurs de protéase ou aux autres médicaments.

Cependant, plusieurs traitements peuvent être obtenus auprès des médecins pour essayer de contrôler les diarrhées dues aux médicaments.

Parmi ces médicaments:

- *Imodium* (lopéramide). Peut être prescrit par le médecin ou obtenu en vente libre dans les pharmacies. Les médicaments plus puissants, comme l'octréotide (Sandostatin, Sandostatin LAR) ou la diphénoxylate et atropine (Lomotil) peuvent être prescrits par votre médecin.
- Chez certaines personnes, des suppléments de calcium de 500mg, à prendre deux fois par

jour, peuvent réduire les diarrhées associées au nelfinavir.

- Les comprimés de son d'avoine ont également été prouvés comme étant efficaces contre la diarrhée due au nelfinavir. Ils marchent en absorbant l'eau, ce qui augmente le volume des selles et ralentit le passage des selles dans les intestins.

### Les causes médicales

Les diarrhées sont très fréquentes chez les personnes séropositives, particulièrement si leur taux de cellules CD4 est faible. Souvent, aucune raison précise n'est trouvée, et dans les cas de diarrhées légères, on peut souvent l'attribuer directement au VIH. Une autre raison fréquente est le syndrome du colon irritable, ou la diarrhée

## Les diarrhées

---

alterne avec la constipation et est souvent associée à des ballonnements et à des gaz. Au lieu d'être le résultat d'une infection, il est plus dû à des questions ayant trait au style de vie, comme le stress.

Dans les cas d'infections au VIH avancées, les infections tels que le cryptosporidium, le clostridium difficile, le microsporidium, l'infection au CMV, l'infection à MAI, la giardia, la salmonelle et la shigella peuvent également provoquer des diarrhées graves.

### Que faire

En général, la diarrhée se calmera en quelques jours. Essayez d'éviter le café, les légumes crus, et les aliments épicés car ils empirent les diarrhées. Si elle persiste, il est important de consulter un médecin.

Etant donné que les diarrhées peuvent entraîner une perte excessive de sels et d'eau, il est très important de boire beaucoup ou de prendre des boissons spéciales de réhydratation. Manger des aliments comme des bananes, des pommes-de-terre, du poulet et du poisson, peut aider à remplacer le potassium dont la concentration est fréquemment épuisée chez les personnes souffrant de diarrhées sévères. Les fibres solubles issus de sources naturelles, comme les légumes secs, les flocons d'avoine, les bananes, les pommes et les poires sont également efficaces contre la diarrhée.

Souvent, éviter les aliments élevés en matières grasses, fibres et lactoses peut aider à soulager les symptômes de la diarrhée.

## Les diarrhées

---

Si vous perdez du poids à cause de la diarrhée, parlez à un diététicien rapidement pour qu'il puisse travailler avec vous pour développer un régime plus appétissant ou plus facile à absorber.

Augmenter ou diminuer l'apport en fibre de votre alimentation peut vous aider si vous souffrez du syndrome du colon irritable, ainsi que la prise de médicament anti-spasmodique comme le Colofac.

La diarrhée peut provoquer des douleurs autour de l'anus. Les médicaments en vente dans les pharmacies pour les hémorroïdes devraient pouvoir vous soulager.

### Résumé

- Votre alimentation normale peut tout à fait être suffisante pour satisfaire vos besoins nutritionnels. Le VIH seul signifie rarement qu'il faudra considérablement changer votre alimentation.
- Un des effets secondaires de certains médicaments anti-VIH, appelé lipodystrophie, peut signifier qu'il vous faudra changer votre régime alimentaire pour éviter les anomalies sanguines associées à cette condition et conduisant à une augmentation du risque de maladies cardiaques.
- Les personnes séropositives ont rarement besoin de prendre des suppléments nutritionnels particuliers. Certains suppléments peuvent être dangereux ou empêchent les médicaments anti-VIH de fonctionner correctement.
- Faites attention à la sûreté des aliments et de l'eau pour éviter d'attraper des infections, surtout si votre taux de cellules CD4 est faible.
- Certains médicaments anti-VIH ont des restrictions alimentaires particulières. Celles-ci devraient vous être expliquées lorsque vous commencez ou lorsque vous changez de traitement.

## Résumé

---

- Continuer de bien manger et de bien boire est très important, même si vous souffrez d'effets secondaires ou si vous êtes malade à cause du VIH. Un diététicien devrait pouvoir vous aider.
- Les diarrhées sont fréquentes chez les personnes séropositives, soit en tant qu'effet secondaire d'un médicament, soit en raison du VIH lui-même ou d'une infection. Modifier votre alimentation peut aider.



NAM est une association communautaire de lutte contre le VIH située au Royaume-Uni. Nous travaillons étroitement avec des experts dans les domaines de la médecine, de la recherche et des soins sociaux ainsi qu'avec les séropositifs. Nous produisons des informations en anglais sous forme imprimée et sur l'Internet, avec des ressources pour les personnes séropositives et pour les professionnels qui travaillent dans le domaine du VIH.

Ce matériel se base sur une publication originale de NAM. NAM ne peut pas être tenu responsable de l'exactitude de la traduction ou de sa pertinence locale.



---

Nous regrettons qu'en tant qu'association anglaise, nous ne puissions pas correspondre en français. Cependant, vous pouvez consulter sur notre site Internet, [aidsmap.com](http://aidsmap.com), notre base de données contenant une liste d'associations et d'organismes travaillant dans tous les pays du monde. Vous pouvez l'utiliser pour chercher une association ou un service médical près de chez vous.

Vous pouvez également consulter [aidsmap.com](http://aidsmap.com) pour lire et télécharger d'autres ressources.

Chaque année, NAM offre gratuitement des ressources informatives, comme ce livret, à des milliers de personnes séropositives. Pour pouvoir le faire, nous dépendons entièrement de la générosité des personnes comme vous pour nous aider à continuer notre travail vital. Vous pouvez contribuer dès aujourd'hui.

Faites un don sur [www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate).

Association caritative du Royaume-Uni enregistrée sous le numéro 1011220.

**NAM**

Lincoln House  
1 Brixton Road  
London SW9 6DE  
UK

Téléphone: +44 (0) 20 7840 0050  
Télécopie: +44 (0) 20 7735 5351  
Site Internet: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)  
Courriel: [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)

Copyright © NAM 2010  
Tous droits réservés.

NAM est une association communautaire de lutte contre le VIH située au Royaume-Uni. Nous travaillons étroitement avec des experts dans les domaines de la médecine, de la recherche et des soins sociaux ainsi qu'avec les séropositifs.