

La nutrition

2011 Deuxième édition



Français

Remerciements

Écrit par Michael Carter

Deuxième édition française – 2011

Adaptée de la neuvième édition anglaise – 2011

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**.

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

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 pour rester en bonne santé. Vous y trouverez également des informations sur les changements alimentaires qui peuvent se montrer nécessaires pour maximiser l'absorption des médicaments anti-VIH. Ce livret donne également des conseils sur le maintien d'un poids idéal pour la santé et sur l'hygiène alimentaire.

Les informations dans ce livret ne sont pas conçues pour remplacer les discussions avec votre médecin sur le traitement anti-VIH et les soins, mais pour vous aider à réfléchir aux questions que vous aimeriez poser à votre équipe de soins.

Table des matières

Conseils nutritionnels généraux	1
● Une alimentation saine	1
● Vitamines et minéraux	7
○ Les suppléments	7
● Les doses élevées de vitamines et de minéraux	8
● Les médicaments à base de plantes	10
● Maintenir un poids idéal pour la santé	12
○ Avoir un poids excessif	13
○ Être trop maigre	14
○ Contrôler votre poids	14
● Bien manger sans dépasser le budget	15
● Les diététiciens	17
● Alcool	19
● L'eau et autres boissons	21
● L'hygiène alimentaire	22

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH	24
● Choisir votre traitement	24
● Interactions entre les médicaments	25
● et l'alimentation	25

La gestion des effets secondaires qui empêchent de bien manger	34
● Les nausées et les vomissements	34
● Les diarrhées	34
● Un goût désagréable	36

Éviter et contrôler la perte de poids	37
● Les causes de pertes de poids	39
● Astuces pour bien manger lorsque vous êtes malade	39

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement	40
● Conditions associées aux changements métaboliques et au vieillissement	43
○ La lipodystrophie	43
○ Les maladies cardiovasculaires	45

- Le diabète 46
- L'ostéoporose 47

Autres conditions 50

- L'hépatite et autres maladies du foie 50
- Maladies rénales 51

Résumé 52

Conseils nutritionnels généraux

Une alimentation saine

Une bonne alimentation est importante pour la santé de chacun. La nutrition joue un rôle important pour la santé du système immunitaire et pour son aptitude à combattre les infections. Une alimentation saine vous aide aussi à maintenir un poids idéal et peut vous aider à réduire les risques de maladies cardiaques, de diabète, de cancers et d'ostéoporose.

Etre séropositif ne veut pas forcément dire que vous devrez changer radicalement votre alimentation. Cependant, il faut absorber suffisamment d'éléments nutritifs pour rester en bonne santé. Une bonne nutrition est

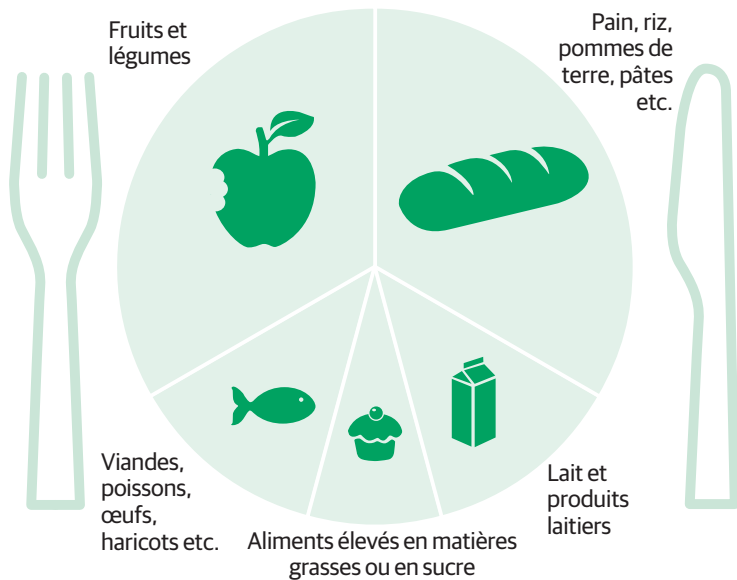
également importante avant de commencer le traitement anti-VIH. C'est une façon importante d'aider les médicaments anti-VIH à être le plus efficace possible lorsque vous commencez à les prendre.

Si vous prenez des médicaments anti-VIH, une alimentation saine et équilibrée est aussi très importante car les médicaments peuvent modifier la façon dont votre organisme métabolise, utilise et emmagasine certaines graisses et certains sucres.

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

Conseils nutritionnels généraux



Conseils nutritionnels généraux

maïs, les pommes de terre, les pâtes, le riz et l'igname. Les féculents doivent constituer la base de votre alimentation, c'est à dire environ un tiers de votre consommation alimentaire quotidienne. Ils contiennent des hydrates de carbone pour les apports d'énergie, ainsi que des minéraux, des vitamines et des fibres. Le riz complet, les pâtes complètes et le pain complet contiennent davantage de fibres et souvent plus de vitamines et de minéraux.

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, à une pomme de terre de taille moyenne, à un bol de céréales ou à 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 environ 80g, soit:

- Un fruit de taille moyenne (comme par exemple une pomme, une poire ou une orange)
- Deux petits fruits (comme par exemple une mandarine ou une prune)
- Une grosse tranche de fruits plus gros, comme un ananas ou un melon
- Trois bonnes cuillerées de légumes (ils peuvent être frais, en boîte ou surgelés). Les

Conseils nutritionnels généraux

légumes comme les pommes de terre ou les ignames ne comptent pas comme une des 5 portions quotidiennes car ils sont considérés comme féculents.

- Trois bonnes cuillerées de légumineuses (légumes secs). Une portion seulement compte envers votre objectif de cinq par jour.
- une poignée de fruits secs ou un petit verre de jus de fruit frais (comme pour les légumes secs, le jus de fruits ne compte que comme une portion, même si vous buvez plus d'un verre).

Les fruits et les légumes peuvent aider à protéger contre certains cancers et maladies cardiaques. Ils sont faibles en matières grasses,

et donc, si vous essayez de perdre du poids, vous pouvez augmenter leur proportion dans votre alimentation.

Produits laitiers, comme le lait, les fromages et les yaourts. Ils apportent des vitamines, des minéraux et plus particulièrement du calcium. Certains produits laitiers ont une teneur élevée en matières grasses saturées et doivent donc être consommés en petite quantité. Vous pouvez aussi consommer du lait, des fromages et des yaourts réduits en matières grasses. Si vous ne tolérez pas le lait, le lait de soja fortifié, le lait de riz ou d'avoine, les légumes à feuilles vertes foncées, les figues sèches, les abricots et les fruits secs à coque sont tous de bonnes sources de calcium.

Conseils nutritionnels généraux

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). Environ 15% de votre alimentation quotidienne doit être composée d'aliments riches en protéines, c'est à dire deux portions par jour. Essayez de consommer deux portions de poissons par semaine, comprenant au moins une portion de poisson huileux.

Les matières grasses issues des huiles de cuisine, du beurre, de la margarine, de la viande et autres aliments à base de protéine apportent de l'énergie, des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Essayez de consommer des matières grasses dites riches en acide gras insaturés, que

l'on trouve dans les poissons huileux, les fruits secs à coque, les avocats, les huiles d'olives et végétales. Les acides gras saturés, que l'on trouve dans la viande, les fromages, le beurre et dans beaucoup d'aliments transformés peuvent faire augmenter le cholestérol. Ceux-ci doivent être consommés en petites quantités.

Les aliments et les boissons élevés en matières grasses et en sucres ne doivent constituer qu'une petite partie de votre alimentation. Consommer ces aliments en trop grosse quantité, mais surtout les graisses et les sucres, peut conduire à un gain de poids qui n'est pas sain. Voir la section intitulée "maintenir un poids idéal pour la santé" pour des informations supplémentaires à ce sujet.

Conseils nutritionnels généraux

Le sel et les aliments salés peuvent provoquer l'hypertension, s'ils sont consommés en grosse quantité, ce qui augmente les risques d'accident vasculaire cérébral et de maladies cardiaques. Les adultes et les enfants de plus de onze ans ne doivent pas consommer plus de 6g de sel par jour, et les enfants plus jeunes encore moins.

Essayez de manger moins souvent et en plus petite quantité les aliments à haute teneur en sel (par exemple le bacon, les fromages, les anchois, les granulés pour faire les sauces brunes et les bouillons cubes, les jambons, les crevettes, les saucissons, les fruits secs à coque salés et grillés à sec, les viandes et les poissons fumés, les poissons salés, les olives, la sauce soja et l'extrait de levure).

Le pain et les céréales du petit déjeuner peuvent ajouter beaucoup de sel à votre alimentation, surtout si vous en mangez beaucoup. Donc, quand c'est possible, vérifiez les emballages et les étiquettes des aliments de style sauces et vinaigrettes, céréales, chips et boîtes de conserve et choisissez les produits moins salés (et moins sucrés).

Mettez moins de sel lorsque vous faites la cuisine. Vous pouvez utiliser plus d'épices, d'herbes aromatiques fraîches, d'ail et de citron pour rajouter du goût par exemple.

Les aliments préparés et autres plats cuisinés sont souvent très salés, très sucrés et très gras. Il est difficile d'avoir une alimentation saine et équilibrée si vous en mangez souvent.

Conseils nutritionnels généraux

Vitamines et minéraux

Les vitamines et les minéraux sont les éléments nutritifs dont le corps a besoin pour bien fonctionner. Ces éléments sont présents naturellement dans les aliments.

La plupart des individus peuvent obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont ils ont besoin grâce à une alimentation équilibrée et variée, contenant beaucoup de fruits et de légumes.

Parlez à un membre de votre équipe soignante, ou cherchez sur l'Internet, pour obtenir des informations supplémentaires sur les vitamines et les minéraux importants et les aliments constituant les meilleures sources.

Les femmes enceintes ou allaitantes ont des besoins nutritionnels différents. Votre équipe soignante devrait pouvoir vous en parler. Un diététicien peut vous donner des conseils sur la sûreté des aliments pendant la grossesse, ainsi que des informations sur la façon de contrôler votre poids pendant votre grossesse.

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.

Conseils nutritionnels généraux

La plupart des spécialistes du VIH considèrent qu'un régime alimentaire sain et équilibré est suffisant. Les preuves d'efficacité de nombreux suppléments sont limitées. Les mégadoses de suppléments nutritionnels ne sont pas recommandées.

Malgré tout, de nombreuses personnes séropositives ont des carences en vitamine D, associées à une augmentation des risques de certains problèmes médicaux (vous trouverez des informations supplémentaires sur l'ostéoporose, un des ces problèmes potentiels, plus loin dans ce livret). Votre taux de vitamine D devrait être contrôlé régulièrement dans le cadre de vos soins VIH de routine et votre médecin vous prescrira un supplément si votre taux est très faible. La vitamine D est présente

dans les aliments, mais elle vient en plus grande partie de l'exposition de la peau à la lumière du soleil et par conséquent, le taux de vitamine D peut varier selon les saisons et la couleur de votre peau. Un diététicien peut vous donner des conseils sur les sources alimentaires de vitamine D et sur l'exposition sans danger au soleil.

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. Bien que les vitamines et les minéraux jouent un rôle essentiel dans le maintien de la santé, les recherches ont montré que de grosses doses de vitamines peuvent en fait être dangereuses.

Conseils nutritionnels généraux

Toutes les vitamines et tous les minéraux suivants sont importants pour maintenir votre système immunitaire, mais peuvent provoquer des troubles de santé si vous en absorbez trop :

- La vitamine A (également appelée bêta-carotène): De grosses quantités peuvent entraîner des troubles hépatiques et osseux, des vomissements et des maux de tête. Les doses supérieures à 0.7mg (pour les hommes) ou 0.6mg pour les femmes peuvent être dangereuses. Les doses supérieures à 1.5mg augmentent les risques d'ostéoporose. 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.
- La vitamine C (acide ascorbique) : Les doses supérieures à 1000mg par jour peuvent provoquer des calculs rénaux, des diarrhées et un durcissement des artères; Les doses élevées de vitamine C font baisser la concentration d'indinavir (*Crixivan*) dans le sang et il est possible que des interactions similaires entre les doses élevées de vitamine C et d'autres inhibiteurs de protéase existent.
- 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 élevées ont été associées aux carences en cuivre, à un changement

Conseils nutritionnels généraux

dans le rapport cholestérol-LDL/HDL, à la neutropénie (taux faible de globules blancs) et à l'anémie (taux faible de globules rouges). Une dose quotidienne maximum de 25mg par jour en supplément est considérée comme étant sans danger pour une utilisation à long terme.

- La vitamine B6 (pyridoxine): Plus de 2g par jour a été associé à des troubles nerveux, et des doses plus basses quotidiennes (de 500mg à 50mg) utilisées à long terme ont été associées à la neuropathie périphérique (bien que le vitamine B6 soit aussi utilisée pour éviter ou pour soigner la neuropathie dans certaines situations)

Les médicaments à base de plantes

Beaucoup de personnes utilisent des médicaments à base de plantes pour compléter leur régime alimentaire. Soyez très prudent(e) avec ce que vous prenez et dites-le à votre médecin ou à votre pharmacien. Certains suppléments peuvent affecter l'efficacité des médicaments anti-VIH.

Les gélules à base d'ail, fréquemment prises parce qu'elles sont sensées protéger le cœur, empêchent le saquinavir (*Invirase*) de bien fonctionner. Le saquinavir appartient à la classe de médicaments appelés inhibiteurs de protéase et on pense que les gélules à base d'ail pourraient avoir le même effet sur d'autres inhibiteurs de protéase. (L'ail dans les aliments n'a pas cet effet).

Conseils nutritionnels généraux

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 de la transcriptase inverse (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'il ne faut donc pas la prendre avec les autres inhibiteurs de protéase et avec les INNTI ou le maraviroc (*Celsentri*) parce que l'organisme les métabolise de la même façon. Parmi les INNTI souvent prescrits, on trouve l'efavirenz (*Sustiva*, également présent dans la pilule combinée *Atripla*) et la névirapine (*Viramune*).

Des études in vitro (en éprouvette) ont également montré que la pomme de terre africaine et le 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 beaucoup d'autres préparations à base de plantes, telles que l'huile de bourrache, la déhydroépiandrostérone ou DHEA, le ginkgo, la réglisse, le Chardon-Marie et la valériane.

Votre pharmacien spécialiste du VIH peut vous donner des conseils spécifiques sur les interactions potentielles entre les

Conseils nutritionnels généraux

médicaments anti-VIH et les médicaments à base de plantes. Il est très important de dire à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre diététicien quel(s) supplément(s) vous prenez ou avez l'intention de prendre.

Maintenir un poids idéal pour la santé

Comme pour tout le monde, le maintien d'un poids idéal pour la santé est important lorsque vous êtes séropositif(ve). Être trop gros(se) ou trop maigre peut provoquer des problèmes de santé.

Le maintien d'un poids idéal pour la santé consiste à équilibrer votre apport d'énergie avec votre consommation d'énergie. Si vous consommez plus de calories que vous n'en dépensez, vous aurez tendance à prendre

du poids. Si par contre, vous brûlez plus de calories que vous n'en absorbez, vous risquez plutôt d'en perdre. Trouver le bon équilibre vous permet d'atteindre et de maintenir un poids idéal pour la santé.

Le calcul de votre indice de masse corporelle peut vous faire découvrir à peu près si vous avez un poids idéal. On le calcule en utilisant la taille et le poids. Un indice de masse corporelle entre 18.5 et 25 est considéré comme étant dans la plage des poids-santé. Vous pouvez demander à un membre de votre équipe soignante de calculer votre indice de masse corporelle ou utiliser les outils pratiques qui sont disponibles sur l'Internet.

Conseils nutritionnels généraux

Avoir un poids excessif

Les médicaments anti-VIH utilisés aujourd'hui sont beaucoup moins susceptibles de provoquer des changements de forme corporelle (lipodystrophie) que les médicaments plus anciens. Donc, si vous remarquez un gain de poids, et une accumulation de graisses molles sur le ventre ou à d'autres endroits du corps, il est probable que ce soit un gain de graisses routinières associé à une alimentation trop copieuse et à un manque d'exercice. En effet, l'obésité est plus fréquente chez les personnes séropositives.

L'obésité signifie qu'une personne porte trop de poids par rapport à sa taille. Un individu dont l'indice de masse corporelle est supérieur à 30 est considéré être obèse.

L'obésité peut entraîner de nombreux problèmes de santé (couverts plus loin dans ce livret), tel que le diabète de type 2 (une condition due à un excès de glucose dans le sang), l'hypertension et les maladies cardiaques, ainsi qu'un risque élevé de certains cancers.

Avoir un poids excessif ou être obèse peut raccourcir l'espérance de vie de six à sept ans.

L'obésité se traite en perdant du poids, ce qui implique en général une alimentation saine avec un contrôle des calories et une augmentation des activités physiques. Ceci peut signifier qu'il vous faudra effectuer des changements dans votre style de vie qui peuvent être assez difficiles, mais beaucoup

Conseils nutritionnels généraux

d'aides sont disponibles. Parlez à votre équipe soignante du soutien qu'elle peut vous offrir, ou utilisez notre outil de recherche le «e-atlas » sur notre site Internet pour obtenir les coordonnées des associations locales qui pourraient peut-être vous aider : www.aidsmap.com/e-atlas.

Dans certains cas, si les individus sont gravement obèses et ne peuvent pas perdre de poids d'une autre façon, une opération chirurgicale est possible. Comme toute opération, il y a des risques et elle peut ne pas convenir dans tous les cas.

Être trop maigre

Avoir un trop petit poids peut affaiblir votre système immunitaire, entraîner des troubles

osseux et vous faire manquer d'énergie.

Si vous perdez du poids sans en avoir l'intention, en particulier si vous avez également des symptômes telles que des diarrhées, des vomissements, de la fièvre ou des douleurs, parlez-en à votre médecin pour que les causes possibles puissent être examinées. Vous trouverez des informations supplémentaires sur le maintien du poids santé en cas de maladie, plus loin dans ce livret.

Contrôler votre poids

Ce que vous mangez, et la façon dont vous le manger peuvent avoir un effet sur votre poids et sur le taux de graisses et de sucre dans votre sang.

Conseils nutritionnels généraux

De nombreux conseils et soutien existent pouvant vous aider à bien manger, à choisir un style de vie plus sain qui vous aidera à perdre du poids ou à maintenir un poids idéal. Si vous ne savez pas par où commencer, parlez à votre médecin, ou à un membre de votre équipe soignante.

Bien manger sans dépasser le budget

Si vous n'avez pas toujours les moyens d'acheter de la nourriture, ou d'acheter la nourriture dont vous avez besoin pour un régime alimentaire particulier, un membre de votre équipe soignante peut vous mettre en contact avec des sources d'aides. Faire un budget et faire les courses avec prudence peut également aider.

Voici quelques conseils pour vous aider à faire les courses et à bien manger sans dépenser beaucoup d'argent :

- Les petits magasins et les supérettes sont souvent plus chers que les supermarchés.
- De nombreux supermarchés offrent des aliments en grosse quantité qui se conservent longtemps (par exemple le riz) et qui coûtent moins par kilo que les plus petits paquets. Vous pouvez économiser ainsi beaucoup d'argent à long terme. Vous pourriez acheter des gros sacs de riz ou de farine et les partager avec des amis ou des voisins.
- Les plus gros supermarchés ont des gammes de produits alimentaires premiers prix

Conseils nutritionnels généraux

qui peuvent aider à réduire le coût des denrées alimentaires utilisées tous les jours. Vous pouvez également souvent faire des économies sur les fruits, les légumes et les aliments de base dans les supermarchés moins chers.

- Vérifiez les dates limites d'achat ou de consommation, souvent les denrées alimentaires approchant ces dates seront réduites en prix, particulièrement vers la fin de la journée. Assurez-vous cependant de les consommer avant la date limite.
- Recherchez les offres spéciales sur les aliments qui se conservent comme les pâtes, le riz ou les céréales. Mais faites attention aux offres des supermarchés qui peuvent

vous pousser à acheter des produits dont vous n'avez pas besoin.

- Les fruits et les légumes sont souvent moins chers si vous les achetez en vrac plutôt qu'empaquetés et s'ils sont de saison. Ils peuvent aussi être moins chers sur les marchés plutôt qu'au supermarché (et vous trouverez des aliments plus variés issus de cultures différentes dans certains marchés). Veillez cependant à ne pas acheter plus de fruits et de légumes que vous ne pouvez en manger avant qu'ils pourrissent, car vous serez peut-être obligé(e) de les jeter.
- Les fruits, les légumes et les haricots surgelés, en boîte ou séchés, sont nutritifs, durent plus longtemps et peuvent être

Conseils nutritionnels généraux

beaucoup moins chers que les produits frais. Le poisson en conserve est un bon choix. Essayez de choisir les variétés sans sucre ou sans sel ou avec peu de sucre ou de sel, et achetez les fruits conservés dans du jus plutôt que dans du sirop.

- Les repas préparés à la maison (de type lasagne, hachis Parmentier, curry) coûtent moins cher et sont plus sains que les mêmes repas achetés tout préparés, surtout si vous cuisinez pour plusieurs personnes.
- Préparez vos courses, essayez de n'acheter que des aliments de votre liste des courses et n'allez pas faire vos courses lorsque vous avez faim!

Les diététiciens

Vous pouvez obtenir des conseils sur la nutrition auprès de professionnels qualifiés appelés diététiciens. Certains centres de soins du VIH ont des diététiciens spécialisés ou peuvent vous orienter vers des diététiciens, qui pourront:

- 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/muscle soit appropriée.

Conseils nutritionnels généraux

- Vous conseiller sur les changements alimentaires nécessaires si vous tombez malade.
- Vous aider à éviter les empoisonnements alimentaires.
- 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 et l'allaitement.
- Vous aider à identifier et à gérer vos intolérances et vos allergies alimentaires.
- Vous conseiller sur vos besoins nutritifs selon vos activités physiques et sportives.
- Vous donner des informations et des conseils sur l'utilisation des vitamines et des minéraux et sur la médecine parallèle.

Certains diététiciens ont recours à différents examens pour évaluer la quantité de muscles et de graisses présentes dans votre organisme. Si ces examens sont faits régulièrement,

Conseils nutritionnels généraux

vosre 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.

Alcool

Rien n'indique qu'une consommation modérée d'alcool par les personnes séropositives soit dangereuse à moins qu'elles ne souffrent d'autres conditions médicales comme l'hépatite. La plupart des gens trouvent que lorsqu'il est pris en modération (une ou deux

unités par jour) l'alcool aide à soulager le stress et l'anxiété et stimule l'appétit. Une unité d'alcool est à peu près équivalente à 10g d'alcool pur, ce qui représente:

- Un ballon de vin 12° (10cl)
- Un demi de bière 5° (25cl)
- Un verre de whisky, cognac, calvados 40° (3cl)
- Un verre de pastis 45° (2.5cl)
- Une coupe de champagne 12° (10cl)
- Un verre de porto 20° (6cl)

Conseils nutritionnels généraux

Les indications portent à penser qu'une unité ou deux d'alcool tous les jours peut aider à protéger contre les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux 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.

L'abus d'alcool peut parfois rendre plus difficile la prise des médicaments selon la façon dont ils sont prescrits (ce que l'on appelle l'observance').

Les augmentations de graisses sanguines (comme le cholestérol et les triglycérides) qui peuvent être dues à certains médicaments anti-VIH peuvent empirer avec les abus d'alcool.

Les abus d'alcool sont liés aux hépatites (inflammation du foie) et à l'endommagement du foie. 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. Les personnes co-infectées à l'hépatite B ou C doivent savoir que même une petite quantité d'alcool n'est pas conseillée.

Boire beaucoup peut également provoquer des vomissements. Si vous vomissez dans l'heure qui suit la prise des médicaments, vous devez reprendre votre dose.

Les beuveries peuvent également nuire à la santé générale, donc ne buvez pas en un jour

Conseils nutritionnels généraux

les unités d'une semaine. De plus, rappelez-vous aussi que l'alcool est très calorifique, et vous devez donc le prendre en compte si vous essayez de perdre du poids.

Si votre consommation d'alcool vous inquiète, parlez-en à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante.

L'eau et autres boissons

Il est important de bien rester hydraté pour que l'organisme ait suffisamment de liquide organique pour bien fonctionner. On recommande à tout le monde de boire environ 1.2 litre d'eau par jour, c'est à dire 6 ou 8 verres. C'est particulièrement important si vous prenez certains médicaments anti-VIH, comme l'atazanavir ou l'indinavir, 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, vous devez augmenter votre consommation d'eau ou autres boissons.

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.

Dans de nombreux pays, l'eau du robinet est en général sans danger et il n'y a pas vraiment

Conseils nutritionnels généraux

de considérations particulières concernant l'eau à boire pour les personnes dont le taux de cellules CD4 est supérieur à 200. Si vous n'êtes pas certain(e) de la qualité de l'eau à l'endroit où vous vivez, ou si vous avez l'intention de voyager, nous vous conseillons de vérifier avec votre clinique. Si vous n'êtes pas sûr(e) de l'eau du robinet, l'option la plus sûre est d'acheter de l'eau en bouteille, de la faire bouillir ou de la filtrer.

Cependant, si votre taux de cellules CD4 est très faible, il faut être un peu plus prudent(e) et il est conseillé de parler à votre médecin ou à un membre de votre équipe soignante pour voir s'il y a des démarches particulières à suivre pour vous assurer de ne pas attraper d'infection en buvant l'eau du robinet.

L'hygiène alimentaire

Si votre système immunitaire est solide, vos risques d'empoisonnement alimentaire ne sont pas plus élevés que chez une personne séronégative.

Si votre taux de cellules CD4 est faible, vous pouvez être plus vulnérable aux empoisonnements alimentaires. La prise d'un traitement anti-VIH renforcera votre système immunitaire et réduira les risques d'infections.

Le respect des conseils généraux sur la préparation, la cuisine et la conservation des aliments, peut également aider à réduire les risques d'empoisonnement alimentaire.

Conseils nutritionnels généraux

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 brie ou le stilton), le lait et les yaourts.
- Evitez les yaourts fermentés et les boissons et suppléments probiotiques.
- Les ragoûts doivent être conservés au réfrigérateur et mangés dans les deux jours qui suivent. Les portions doivent être congelées si vous désirez les conserver plus de deux jours.
- Assurez-vous de bien faire réchauffer les aliments s'ils ont déjà été cuits auparavant.
- Evitez les aliments moisis ou qui ont dépassé leurs dates limites de vente, et les oeufs qui sont craquelés.
- Lavez bien les fruits et les légumes.
- Maintenez bien propres les surfaces sur lesquelles vous coupez et préparez les aliments.
- Assurez-vous de conserver séparément les aliments crus et les aliments cuits.

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Choisir votre traitement

Il est plus facile de choisir une association médicamenteuse adaptée à vos habitudes alimentaires existantes que d'essayer de changer vos habitudes alimentaires pour les adapter aux médicaments.

Certaines choses simples peuvent vous aider à prendre vos médicaments à la bonne heure, et vous pouvez en apprendre plus à ce sujet dans le livret de NAM: *L'observance thérapeutique et la résistance*.

Vous pouvez également parler à votre équipe soignante ou à une association de lutte contre le VIH si vous désirez de l'aide pour prendre correctement votre traitement.

Les médicaments anti-VIH sont de plus en 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:

- La prise avec les repas.
- La prise à jeun.

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 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.

Les interactions entre les médicaments et l'alimentation - Inhibiteurs nucléosidiques/nucléotidiques de la transcriptase inverse (INTI/INTI)

Médicament	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> , désormais rarement utilisé)	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
EC ddl (didanosine en gélules) (<i>Videx EC</i> désormais rarement utilisé)	Essentiel de le prendre à jeun, au moins deux heures avant ou deux heures après les repas ou les boissons (excepté l'eau).	De l'eau froide est recommandée.

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Les interactions entre les médicaments et l'alimentation - Inhibiteurs nucléosidiques/nucléotidiques de la transcriptase inverse (INTI/INTI) *continue*

Médicament	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
FTC (emtricitabine, <i>Emtriva</i>)	Peut être pris à jeun ou avec les repas	Aucune restriction spécifique.
ténofovir (<i>Viread</i>)	A prendre avec les repas.	Aucune restriction spécifique.

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Interactions entre les médicaments et l'alimentation - pilules combinées

Médicament	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
<i>Atripla</i> (efavirenz, FTC and tenofovir combinés)	A prendre à jeun (si possible avant d'aller se coucher), pour réduire les risques d'effets secondaires, (il faut en particulier éviter de le prendre rapidement après les repas élevés en matières grasses car cela augmente les risques d'effets secondaires).	Aucune restriction spécifique.
<i>Combivir</i> (AZT, 3TC combinés)	Peut être pris à jeun ou avec les repas, mais la prise avec les repas peut réduire les nausées.	Aucune restriction spécifique.
<i>Kivexa</i> (3TC, abacavir combinés)	Peut être pris à jeun ou avec les repas, mais la prise avec les repas peut réduire les nausées.	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> (tenofovir, FTC combinés)	A prendre avec les repas.	Aucune restriction spécifique.

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Interactions entre les médicaments et l'alimentation - inhibiteurs non-nucléosidique de la transcriptase inverse (INNTI)

Médicament	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
efavirenz (<i>Sustiva</i>)	A prendre à jeun (si possible avant d'aller se coucher), pour réduire les risques d'effets secondaires, (il faut en particulier éviter de le prendre rapidement après les repas élevés en matières grasses car cela augmente les risques d'effets secondaires).	Aucune restriction spécifique.
etravirine (<i>Intence</i>)	A prendre avec ou après les repas (dans les deux heures qui suivent un repas substantiel ou une demi-heure après un snack).	Aucune restriction spécifique.
névirapine (<i>Viramune</i>)	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.

Interactions entre les médicaments et l'alimentation – les inhibiteurs de protéase

Médicament	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
atazanavir (<i>Reyataz</i>)	A prendre avec ou après les repas (dans les deux heures qui suivent un repas substantiel ou une demi-heure après un snack).	Aucune restriction spécifique.
darunavir (<i>Prezista</i>) (toujours pris avec du ritonavir)	A prendre avec ou après les repas (dans les deux heures qui suivent un repas substantiel ou une demi-heure après un snack).	Aucune restriction spécifique.
fosamprénavir (<i>Telzir</i>) (normalement pris avec du ritonavir)	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Les personnes qui prennent la formule liquide doivent éviter l'alcool.

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Interactions entre les médicaments et l'alimentation - les inhibiteurs de protéase *continue*

Médicament	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
indinavir (<i>Crixivan</i> , désormais rarement utilisé)	A prendre à jeun, ou avec un casse-croûte léger et peu élevé en matières grasses, ou au moins deux heures après ou une heure avant un repas.	La consommation de boissons doit être augmentée (essayez de boire au moins 1,5 litres par jour) pour réduire les risques de calculs rénaux.
lopinavir/ritonavir (<i>Kaletra</i>) comprimés	Peut être pris à jeun ou avec les repas.	Aucune restriction spécifique.
lopinavir/ritonavir (<i>Kaletra</i>) formule liquide	Doit être pris avec les repas pour augmenter son efficacité.	Aucune restriction spécifique.
ritonavir (<i>Norvir</i>)	Peut être pris à jeun ou avec les repas, mais la prise avec un repas gras minimise les risques de nausées (moins problématique avec les doses plus faibles de 100mg).	Aucune restriction spécifique.

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Interactions entre les médicaments et l'alimentation - les inhibiteurs de protéase *continue*

Médicament	Restrictions alimentaires	Restrictions relatives aux boissons
saquinavir (<i>Invirase</i>) (doit être pris avec du ritonavir)	A prendre dans les deux heures qui suivent un repas pour augmenter son efficacité.	Aucune restriction spécifique.
tipranavir (<i>Aptivus</i>) (doit être pris avec du ritonavir)	A prendre avec ou après les repas pour réduire les risques d'effets secondaires.	Aucune restriction spécifique.

Votre alimentation et les médicaments anti-VIH

Interactions entre les médicaments et l'alimentation - inhibiteurs de fusion et d'entrées

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

Drug and food interactions - integrase inhibitors

Médicament	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.

La gestion des effets secondaires qui empêchent de bien manger

Comme tous les médicaments, les médicaments utilisés pour traiter le VIH peuvent provoquer des effets secondaires. En général, ils se produisent au début, lorsque vous commencez à prendre le médicament. Ils sont souvent légers et diminuent en général au fil du temps ou disparaissent complètement. Vous pouvez obtenir des informations supplémentaires sur les effets secondaires possibles et sur la façon de les gérer dans le livret de NAM Les effets secondaires.

Les nausées et les vomissements

Certains médicaments anti-VIH peuvent vous rendre malade. Votre médecin devrait vous prescrire des médicaments contre les nausées (antiémétiques) au début de tout traitement risquant de provoquer des effets secondaires. La prise d'un médicament contre les nausées 30 minutes avant vos médicaments anti-VIH peut éviter ces symptômes.

Les diarrhées

La diarrhée est un des effets secondaires possibles de la plupart des médicaments anti-VIH. La plupart du temps elle disparaît après plusieurs semaines ou plusieurs mois, On peut en général la contrôler avec les médicaments anti-diarrhéiques. Votre médecin devrait vous les prescrire si vous commencez un traitement

La gestion des effets secondaires qui empêchent de bien manger

qui risque de provoquer des diarrhées ou vous pouvez les acheter en vente libre dans les pharmacies.

Si votre diarrhée dure plus que quelques jours, surtout si vous ne vous sentez pas bien, consultez votre médecin. Il suggèrera peut-être de faire analyser vos selles pour s'assurer qu'il n'y a pas d'infection.

Les changements de régime ont très peu d'effets sur les diarrhées dues aux inhibiteurs de protéase ou à d'autres médicaments. Cependant, il existe des traitements, pouvant être prescrits par les médecins, pour contrôler les diarrhées dues aux médicaments. Parmi ceux-ci on trouve le lopéramide (nom commercial: *Imodium*®).

Il est disponible sous prescription ou en vente libre dans les pharmacies. Les médicaments anti-diarrhéiques plus puissants, comme l'octréotide, peuvent être prescrits par votre médecin.

En général, la diarrhée se calmera après quelques jours. Essayez d'éviter le café, les légumes crus, et la nourriture épicée qui peuvent empirer les diarrhées.

Etant donné que la diarrhée peut entraîner une perte de sel et d'eau excessive, il est important de boire beaucoup pour réhydrater l'organisme. Manger des aliments telles que les bananes, les pommes de terre, du poulet et du poisson aide à remplacer le potassium dont la concentration diminue souvent chez

La gestion des effets secondaires qui empêchent de bien manger

les personnes souffrant de diarrhées sévères. Les fibres solubles, comme les légumineuses, l'avoine, les bananes, les pommes et les poires, sont également efficaces contre les diarrhées.

Souvent, le fait d'éviter les aliments élevés en matières grasses, riches en fibre ou en lactose peut aider à réduire les symptômes de la diarrhée.

Si vous perdez du poids à cause de la diarrhée, il est important de parler à un diététicien le plus rapidement possible pour qu'il travaille avec vous afin de trouver une alimentation qui soit plus appétissante ou plus facile à absorber.

Augmenter ou diminuer la teneur en fibre de votre régime alimentaire peut vous

soulager si vous souffrez du syndrome du colon irritable, de même que les traitements antispasmodiques comme le Duspatalin ou le Colopriv (Mébévérine)

Un goût désagréable

Il peut être une conséquence directe de la désintégration des pilules dans la bouche. Si c'est le cas, mangez des bonbons comme des bonbons à la menthe ou brossez-vous les dents pour essayer d'éliminer le goût. Le fait d'avaler les médicaments avec un grand verre d'eau plate froide peut aussi aider.

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

Eviter et contrôler la perte de poids

après plusieurs semaines, mais dans d'autres cas, cela peut persister, ce qui signifie qu'il vous faudra essayer des assaisonnements différents ou éliminer les aliments qui sont devenus désagréables. Vous pouvez également choisir de discuter avec un diététicien, ou avec votre médecin d'un changement de médicaments, particulièrement s'il s'agit de votre premier traitement.

Eviter et contrôler la perte de poids

L'amélioration de la santé qui accompagne le traitement anti-VIH apporte également des améliorations des problèmes de poids.

La perte de poids peut être un problème très sérieux pour les personnes séropositives, surtout si votre taux de cellules CD4 est faible ou si vous êtes malade à cause du virus. 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

Eviter et contrôler la perte de poids

est malade. La perte de poids peut être dangereuse car elle réduit l'aptitude de l'organisme à combattre les infections et à récupérer. Les changements dans votre apparence dus à la perte de poids peuvent aussi être difficile à gérer.

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 pendant cette période, parlez à un membre de votre équipe soignante dès que possible car il 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 involontaires doivent toujours être prises au sérieux. Si l'idée de manger vous rend malade ou si vous trouvez difficile de garder la nourriture dans l'estomac, un diététicien ne vous forcera pas à manger. Il essaiera plutôt de vous aider à retrouver votre appétit, à recommander des repas plus petits et plus nourrissants ou à examiner d'autres solutions.

Eviter et contrôler la perte de poids

Les causes de pertes de poids

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 la présence d'une infection ou d'une autre condition, 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.

Il est important d'essayer de minimiser une grosse 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.

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 fatigant de préparer et de manger de cette manière.

Des boissons à grande teneur en matières grasses et des yaourts faciles à avaler peuvent être une source utile en énergie et en calories.

Votre clinique peut vous offrir des compléments alimentaires qui contiennent les éléments nutritifs dont vous avez besoin, ce qui peut relever votre consommation énergétique si vous ne vous sentez pas bien.

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

Les médicaments anti-VIH peuvent provoquer des changements dans l'organisme, appelés changements métaboliques. Ils peuvent comprendre :

- Changement dans les graisses sanguines (aussi appelées lipides), comme par exemple un excès de cholestérol-LDL (le mauvais cholestérol) ou peu de cholestérol-HDL (le bon cholestérol), ou des triglycérides élevées.

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

- Changement dans la façon dont l'organisme métabolise les sucres, ce qu'on appelle résistance à l'insuline.

Ces types de changements métaboliques sont aussi dûs à des facteurs relatifs au style de vie, comme le tabagisme, le manque d'exercice ou l'obésité. Ces changements sont associés à une augmentation des risques de diabète et de maladies cardiovasculaires (cœur).

Un des ces changements peut se produire seul, mais, en général, il y a souvent un lien entre eux. Par exemple, la résistance à l'insuline peut conduire au diabète, et le diabète et le gain de poids sont associés à une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires.

Dans le cadre de vos soins routiniers du VIH, vous serez surveillé(e) pour détecter ces changements. Si vous développez un de ces problèmes, vous pouvez parler à votre équipe soignante des changements que vous devriez établir dans votre alimentation et votre style de vie pour y remédier.

Si votre taux de cholestérol est élevé, il est recommandé de diminuer les graisses saturées. Celles-ci viennent des produits d'origine animale comme la viande rouge (bœuf, mouton, porc), des produits laitiers comme le beurre, la crème, le lait entier, les fromages et les yaourts au lait entier, et les graisses végétales comme l'huile de palme, l'huile ou la crème de noix de coco (voir la section sur les *conseils nutritionnels généraux*

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

pour des informations supplémentaires sur un régime alimentaire équilibré et sain).

On recommande à tous de manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Les légumes et les fruits frais sont particulièrement importants si vous avez besoin de perdre du poids ou de réduire votre taux de lipide (graisses sanguines).

Pour éviter les caillots sanguins et réduire le taux de triglycéride, il est conseillé d'augmenter sa consommation d'acides gras polyinsaturés appelés oméga-3. On les trouve dans les poissons huileux, comme les maquereaux, les harengs, les saumons et les sardines.

Les exercices physiques réguliers peuvent aider à réduire le taux de graisses sanguines. Les exercices de musculation (qui utilisent la force des muscles, par exemple en soulevant des poids) et les exercices cardiovasculaires (les activités qui accélèrent le rythme cardiaque et vous font respirer plus vite, comme la course à pieds, la marche et la natation) sont particulièrement efficaces.

L'indice glycémique est une façon de classer les aliments selon la rapidité à laquelle ils provoquent une augmentation des sucres sanguins. Les aliments à indice glycémique élevé provoqueront une montée subite, alors que ceux à l'indice plus faible maintiennent les sucres sanguins à un niveau plus stable. Si vous subissez ces changements métaboliques,

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

il est conseillé de suivre un régime à indice glycémique faible. Un diététicien peut vous aider à ce sujet.

Avec de bons soins et un bon traitement, les personnes séropositives peuvent s'attendre à vivre jusqu'à un âge avancé. Certains docteurs pensent que l'espérance de vie des personnes dont le diagnostic est récent est pratiquement normale.

Malgré tout, certains indices semblent indiquer que certaines maladies associées au vieillissement se présentent plus tôt chez les personnes séropositives par rapport à la population générale. On n'en connaît pas vraiment les raisons, mais dans de nombreux cas, ce pourrait être dû aux effets du VIH

lui-même sur l'organisme ou aux effets secondaires des médicaments anti-VIH.

La nutrition a un rôle important à jouer dans le développement de ces maladies (et de leur prévention) et dans la façon dont elles peuvent être contrôlées si vous en souffrez.

Conditions associées aux changements métaboliques et au vieillissement

La lipodystrophie

Certains anciens médicaments anti-VIH sont associés à des changements au niveau du physique (une condition appelée lipodystrophie). Ceux-ci se manifestant par des pertes ou des gains de graisses sur certaines parties du corps. Ces médicaments, le d4T

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

(stavudine, *Zerit*) et l'AZT (zidovudine, *Retrovir*, également présents dans les pilules de *Combivir* et de *Trizivir*) sont aujourd'hui rarement utilisés pour le traitement à long terme.

Vous pouvez en apprendre plus dans le livret de NAM intitulé *Les effets secondaires*.

Un programme de musculation (soulever des poids) en association avec des exercices cardiovasculaires (marche à pied, course à pied, natation, vélo) peut aider vis à vis des changements corporels. Les exercices cardiovasculaires améliorent l'aptitude du cœur à pomper et l'aptitude des muscles à utiliser l'oxygène.

La musculation développe les muscles qui brûlent les triglycérides emmagasinés dans la graisse corporelle. Les activités comme le yoga et la natation font travailler les muscles en résistance mais la méthode la plus efficace est d'utiliser des poids libres ou les machines dans un gymnasium. Le travail sur les groupes de muscles les plus gros apporte le plus d'avantages. Pour améliorer la force musculaire, vous devez charger les muscles assez lourdement. Par conséquent, il est conseillé de s'échauffer avant avec des poids légers puis de faire un petit nombre de répétitions en utilisant des poids assez lourds.

Il est recommandé de demander conseil sur l'utilisation des poids avant de commencer. Si vous allez dans un gymnasium, le personnel

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

devrait pouvoir vous conseiller et vous aider à programmer votre entraînement. Les poids que vous soulevez devront augmenter en association avec votre force pour garantir que vos muscles continuent de rencontrer une résistance.

Les maladies cardiovasculaires

Le VIH non traité peut augmenter les risques de maladies cardiovasculaires. Ces risques diminuent lorsque vous commencez le traitement anti-VIH. Pour cette raison, on recommande de commencer le traitement lorsque le taux de cellules CD4 est aux alentours de 350. Le traitement est particulièrement recommandé à ce moment là si d'autres facteurs de risque sont également présents dans votre cas, comme vos antécédents familiaux ou le fait que vous

fumez. Si les facteurs de risques sont plus nombreux, il est recommandé de commencer le traitement plus tôt.

Le traitement avec certains médicaments anti-VIH, en particulier les médicaments appartenant à la classe des inhibiteurs de protéase et les médicaments plus anciens de la classe des INTI, rarement utilisés aujourd'hui, ont été associés à des changements métaboliques qui peuvent augmenter les risques de maladies cardiovasculaires sur le long terme.

Votre coeur peut être endommagé si vous êtes trop gros(sse), ou si vous mangez trop d'aliments d'un type particulier, comme les graisses saturés. Celles-ci peuvent bloquer les artères qui alimentent le coeur, ce qui

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

limite l'irrigation sanguine du cœur. Ceci peut conduire à des troubles cardiaques comme l'angine de poitrine (un syndrome qui provoque des douleurs cardiaques) et finalement à une crise cardiaque.

Le tabagisme, le manque d'exercice, la consommation de drogue et la consommation excessive d'alcool peuvent aussi contribuer aux maladies cardiovasculaires.

Un régime alimentaire sain et équilibré et des exercices physiques réguliers peuvent réduire les effets des changements métaboliques associés au traitement et les risques de maladies cardiovasculaires, Voir les *conseils nutritionnels généraux* pour des informations sur une alimentation saine.

Le diabète

Les personnes séropositives ont un risque plus élevé de diabète, une condition où le taux de glucose sanguin (un type de sucre) est trop élevé parce que l'organisme ne peut pas le métaboliser correctement.

Le diabète de type 1 se produit en général tôt dans la vie. Il apparaît lorsque l'organisme n'est pas capable de produire suffisamment d'insuline, l'hormone qui contrôle les sucres sanguins.

Le diabète de type 2 commence lorsque la personne vieillit (en général au dessus de 40 ans, quelque fois plus tôt en particulier chez les personnes d'origine asiatique ou afro-caribéenne). Dans ce type de diabète, suffisamment d'insuline est produite mais elle

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

ne peut pas fonctionner correctement (un état appelé résistance à l'insuline).

Le diabète de type 2 est beaucoup plus commun et est lié au surpoids (en général un surplus de poids autour de l'abdomen) et au manque d'exercice. Il devient plus fréquent. Certains des médicaments anti-VIH les plus anciens ont également été associés avec une augmentation du risque de diabète.

En y faisant attention, le diabète peut être évité et contrôlé. Votre clinique peut vous faire des analyses pour détecter les signes avant-coureurs du diabète.

En général, la première suggestion en matière de traitement sera de perdre du poids, en

particulier tout excès de poids autour de l'abdomen, grâce à une alimentation saine et à des exercices physiques. Ces méthodes peuvent, si elles réussissent, contrôler le diabète. Dans certains cas, des médicaments peuvent être ajoutés à un programme d'alimentation saine et d'exercice. Voir les conseils nutritionnels généraux pour les informations supplémentaires sur l'alimentation saine.

L'ostéoporose

De nombreuses personnes séropositives sont à risque d'ostéoporose, une perte de densité progressive de la masse osseuse. De nombreux experts pensent désormais que l'infection au VIH et le traitement antirétroviral peuvent tous les deux provoquer une perte de densité

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

osseuse. Le risque peut également augmenter avec la tabagie, l'excès d'alcool, un poids trop petit et un taux de testostérone peu élevé.

Le risque augmente avec l'âge et, pour les femmes, avec la ménopause.

La nutrition et l'exercice peuvent réduire les risques d'ostéoporose et aider à faire face à la perte de densité osseuse si elle se produit.

Le calcium et la vitamine D sont essentiels à la formation des os, et vous devriez donc essayer d'en consommer beaucoup.

De nombreux aliments sont riches en calcium, y compris le lait et autres produits laitiers, les légumes verts feuillus comme le chou frisé et les brocolis, les graines de soja et les haricots

secs, les fruits à coque, les graines de sésame et de nombreux types de poissons comme le saumon et les sardines.

La vitamine D se trouve surtout dans les poissons huileux et les oeufs, ainsi que dans les aliments qui ont été spécialement fortifiés, comme les céréales du petit déjeuner.

La plupart de la vitamine D vient de la lumière du soleil sur la peau. Les personnes dont la peau est foncée ou noire peuvent avoir un taux moins élevé de vitamine D qu'une personne dont la peau est blanche, de même que les personnes qui ne sont pas suffisamment exposées au soleil. Cependant, trop de soleil peut entraîner des rougeurs ou des brûlures et peut augmenter le risque de cancers de

Le traitement anti-VIH, les changements métaboliques et le vieillissement

la peau. Pour une exposition sans danger, il est conseillé de sortir régulièrement dehors pendant plusieurs minutes sans crème de protection solaire. Ceci devrait être suffisant pour élever votre taux de vitamine D. Ceci dépend néanmoins de la saison, de la couleur de votre peau et de ce que vous portez. Demandez des conseils supplémentaires à votre clinique sur l'exposition au soleil sans danger.

Un diététicien peut vous aider à examiner vos habitudes alimentaires et à voir comment augmenter la quantité de vitamine D et de calcium dans votre régime. Dans certains cas, pour garantir une absorption suffisante de ces éléments nutritifs, il vous faudra peut-être prendre un supplément par comprimés. Parlez

à quelqu'un dans votre clinique ou à votre médecin pour voir ce que vous devez faire pour corriger toute carence.

Les exercices de musculation ou de résistance peuvent réduire les risques d'ostéoporose et aider à encourager la nouvelle masse osseuse à augmenter une fois que le diagnostic a été établi. C'est à dire tout type d'exercice dans lequel vous êtes obligé(e) de travailler contre la gravité. (Si vous courez le risque de fractures osseuses à cause de l'ostéoporose, obtenez des conseils sur le type d'exercice qui est sans danger pour vous.)

Autres conditions

L'hépatite et autres maladies du foie

Le foie a de nombreuses fonctions importantes dans l'organisme. Pour les personnes séropositives, il joue un rôle important dans la métabolisation des médicaments utilisés pour traiter le VIH.

Certaines personnes séropositives ont aussi une hépatite B ou une hépatite C, des virus qui peuvent provoquer une inflammation du foie. Certains médicaments, y compris certains médicaments anti-VIH, peuvent aussi affecter le foie, tout comme l'excès d'alcool (voir la section sur l'alcool) et la consommation de drogue.

Si vous avez une hépatite, vous n'aurez pas besoin de changer votre alimentation si vous mangez déjà équilibré et varié. Contrôler votre poids en mangeant bien et en faisant de l'exercice aidera, car le surpoids peut augmenter les risques d'amas graisseux sur le foie.

Si votre foie est sérieusement endommagé, votre médecin peut suggérer de limiter la quantité de sel que vous consommez, afin d'éviter que la rétention d'eau fasse trop de pression sur votre foie. Votre équipe soignante vous donnera des conseils à ce sujet.

Si vous avez une hépatite, ou une autre forme de maladie du foie, on vous conseillera peut-être de limiter ou d'éviter l'alcool.

Autres conditions

L'hépatite C peut augmenter vos risques de maladies cardiovasculaires ou de diabète. On surveillera donc régulièrement vos taux de sucre sanguins, de lipides et votre tension.

Consultez le livret de NAM *Le VIH et les hépatites* pour des informations supplémentaires.

Maladies rénales

Le traitement anti-VIH a été associé à des troubles rénaux et quelquefois, le VIH peut provoquer une maladie rénale. Le diabète et l'hypertension peuvent aussi endommager les reins.

Pour commencer, les troubles rénaux sont en général traités en apportant des changements

dans votre style de vie, visant à maintenir un poids sain, grâce à un régime alimentaire équilibré et à de l'exercice régulier. Vous devez faire particulièrement attention à la quantité de sel présente dans votre alimentation afin d'éviter de faire monter votre tension. On peut vous conseiller d'éviter les aliments à teneur élevée en potassium et de suivre un régime contenant une quantité modérée de protéines (c'est à dire un régime qui ne soit ni trop haut en protéine ni trop faible), mais vous devez le faire uniquement avec l'aide d'un diététicien.

Les reins éliminent les déchets de l'organisme. S'ils ne fonctionnent pas correctement, les déchets peuvent s'accumuler, provoquant les symptômes d'une maladie rénale (c'est à dire se sentir malade et fatigué(e), être essoufflé(e),

avoir des démangeaisons et des jambes enflées). En changeant ce que vous mangez, vous pourrez peut-être réduire la quantité de certains déchets et diminuer la sévérité de certains symptômes. Votre équipe soignante pourra vous renseigner à ce sujet.

Avec la progression d'une maladie rénale, il vous faudra peut-être limiter la quantité de liquide que vous buvez, mais vous devez continuer de boire normalement jusqu'à ce que votre équipe soignante vous dise d'effectuer ce changement.

Résumé

- Si votre régime alimentaire habituel est équilibré, il devrait être suffisant pour répondre à tous vos besoins nutritionnels. Le VIH seul nécessite rarement des changements majeurs à l'alimentation.
- Les personnes séropositives ont rarement besoin de prendre des suppléments nutritionnels spéciaux et certains peuvent être dangereux et empêcher les médicaments anti-VIH de fonctionner correctement.
- Une alimentation équilibrée et le maintien d'un poids idéal pour la santé peuvent vous maintenir en bonne santé et aider à réduire

Résumé

les risques de maladies comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète.

secondaires ou êtes malade à cause du VIH. Un diététicien peut pouvoir vous aider.

- Comme tout le monde, vous devez faire attention à la salubrité des aliments et de l'eau pour éviter d'attraper des infections, surtout si votre taux de cellules CD4 est faible.
- Le traitement anti-VIH est de plus en plus facile à prendre, mais certains médicaments anti-VIH ont des restrictions alimentaires particulières. On doit vous les expliquer lorsque vous commencez le traitement ou lorsque vous en changez.
- Il est important de continuer de bien manger et de boire même si vous souffrez d'effets

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, www.aidsmap.com/e-atlas, 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 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.

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
Courriel: info@nam.org.uk

Copyright © NAM 2011
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.