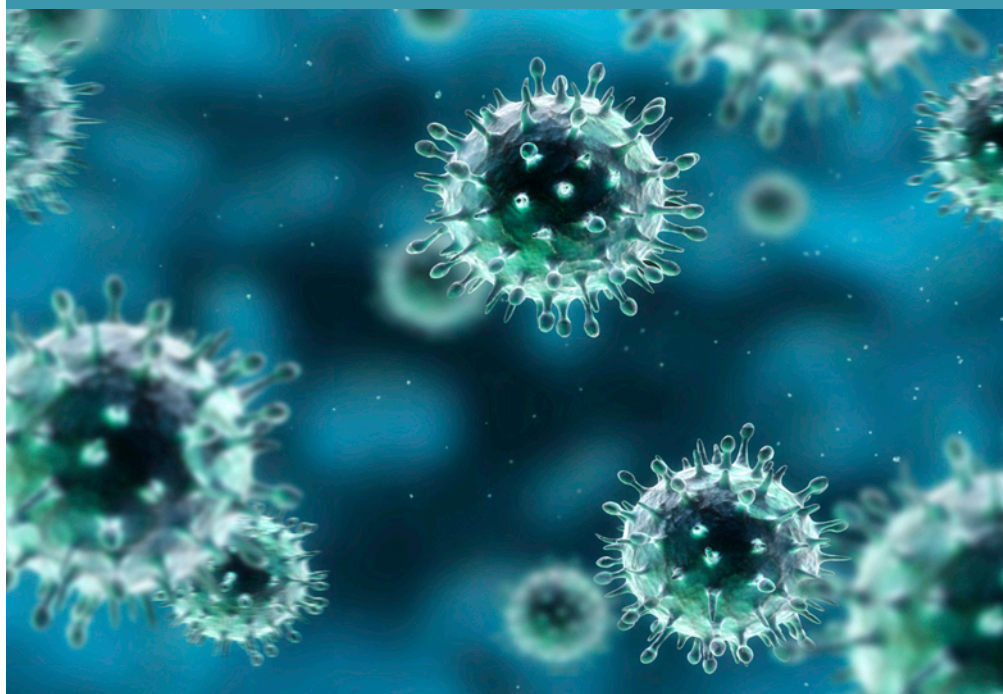


# BULLETIN TRAITEMENT

Un guide complet à la santé et au bien-être destiné aux personnes atteintes  
du VIH/sida.  
Janvier 2012



## LE VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ ET LE VIH: QUELLES SONT LES IMPLICATIONS POUR LES PERSONNES ATTEINTES DU VIH/SIDA?

Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

[www.pwatoronto.org](http://www.pwatoronto.org)







---

## TABLE DES MATIÈRES

QU'EST-CE QUE LE VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ?	5
QU'EST-CE QUI PROVOQUE LE VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ?	6
QUELLES SONT LES IMPLICATIONS DU VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ POUR LES PAV?	6
DES CONSEILS POUR CONJUGUEZ AVEC LE VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ	9

---

### **Avis aux lecteurs**

Le programme de ressources et de traitements de la Fondation PWA offre des ressources et de l'information pour promouvoir la prise en main et la santé chez les personnes vivant avec le VIH, toujours en avisant la consultation avec leurs prestataires de services de santé. Nous ne faisons aucune recommandation de traitement. Nous encourageons ceux qui s'intéressent à un tel traitement de consulter le plus grand nombre de ressources possibles, y compris un/des prestataire(s) de services de santé qualifié qui connaît les enjeux de la santé des personnes séropositives.

### **Permissions et droits d'auteur**

Ce document peut être reproduit en version intégrale pour toute instance sans but lucratif. Pour toute altération ou changement du contenu, la permission de l'auteur est requise. L'avis suivant doit être indiqué sur toute copie du bulletin "Traitement":

Ces informations sont fournies par la **Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA)**. Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter la Fondation au: 416.506.1400.

---

---

La notion du vieillissement accéléré chez les personnes atteintes du VIH/sida (PAV) est de plus en plus discutée dernièrement. Elle est basée sur le fait que les PVA sont touchées par les maladies d'organes, telles la maladie du cœur et d'autres maladies associées à l'âge avancé, à un plus jeune âge que leurs pairs séronégatifs.

Il va sans dire que le vieillissement accéléré préoccupe de plus en plus les PVA et leurs médecins, d'emblée parce que les médicaments contre le VIH permettent aux PVA de vivre plus longtemps avec le virus, qui est devenue plutôt une maladie chronique.

Bien qu'il faut toujours plus de recherche sur le sujet, et il reste toujours certains points d'interrogation, ce bulletin d'info-traitement est destiné à vous informer sur les grandes lignes du vieillissement accéléré et sur ses implications pour les personnes atteintes du VIH/sida.

## **QU'EST-CE QUE LE VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ?**

Le vieillissement accéléré affecte de nombreux appareils d'organes, du cœur jusqu'aux os, et peut provoquer même la faiblesse généralisée, une condition caractérisée par un état chronique de faiblesse et de fragilité. On observe l'avènement de ces maladies chez les PAV jusqu'à 10 ans avant l'âge normal dans la population séronégative.

La maladie cardiovasculaire, les cancers non reliés au sida, les fractures aux os et l'ostéopénie (la raréfaction des os), la défaillance du foie ou des reins, le déclin des fonctions cérébrales, et la faiblesse sont certaines des maladies qui peuvent affecter les PAV prématurément. La Fondation PWA a produit déjà des bulletins sur plusieurs de ces troubles qui sont publiés en version téléchargeable et en brochure dans nos bureaux.

Les chercheurs s'interrogent toujours sur le point auquel les maladies non reliées au sida surviennent naturellement chez les PAV à cause des facteurs de mode de vie, quel en serait l'impact de l'infection au VIH, et le point auquel la cause serait le traitement antirétroviral. Pour l'instant, les recherches indiquent qu'il s'agit d'une combinaison de ces trois facteurs; de leur part, les scientifiques essayent de répondre à ces interrogations en conjuguant les observations cliniques des médecins traitant qui constatent les effets depuis quelque temps déjà.

---

## QU'EST-CE QUI PROVOQUE LE VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ?

La théorie la plus rassembleuse serait que l'inflammation associée à l'infection au VIH est à la base une des principales causes de l'avènement prématuré des troubles de santé associés à l'âge avancé. L'inflammation en question une des réactions normales de l'infection ou de l'irritation. L'inflammation aigüe est celle qui cause la rougeur, la douleur, et le gonflement qu'on voit lorsque vous vous faites mal ou quand vous avez une infection. Cependant, l'infection au VIH fait que le corps soit dans un état permanent d'inflammation qui est moins prononcé, mais de sur et à mesure peut provoquer une maladie. Nous savons, par exemple, que l'inflammation est un facteur qui contribue à l'accumulation de plaques dans les artères. Il est connu depuis longtemps que l'inflammation est reliée au développement de certains types de cancers. Il semble qu'il y a un rapport direct entre le niveau de la charge virale et l'intensité de la réponse immunitaire inflammatoire. C'est une des principales raisons pour lesquelles les lignes directrices sur le traitement antirétroviral prescrivent les médicaments à un niveau moins élevé qu'on le suggérerait auparavant.

Les médicaments sont, eux aussi, associés au développement prématuré de certaines conditions de santé. Les inhibiteurs de protéase sont connus pour leur effet d'augmenter les lipides sanguins et le taux de cholestérol LDL (dite « mauvais »), ceux qui contribuent au développement de la maladie du cœur; ils sont connus aussi pour provoquer des anomalies des taux de sucres sanguins que l'on associe au diabète. La diminution du cholestérol HDL (dite « bon ») a également été constatée. Certains médicaments contre le VIH, tels que le ténofovir, peuvent aussi diminuer la masse osseuse et vous mettre à risque d'avoir l'ostéoporose et des fractures, même si nous ignorons toujours pourquoi. Ceci dit, il semble qu'à la base le VIH peut provoquer l'ostéoporose, et serait selon toute indication, plus endommageant aux os que tout médicament.

## QUELLES SONT LES IMPLICATIONS DU VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ POUR LES PAV?

Les médicaments contre le VIH ont beaucoup évolué, et permettent aux PAV de vivre jusque dans leur retraite. C'est bien sûr quelque chose à célébrer! Mais en revanche, ceci signifie que les problèmes de santé associés au vieillissement vont aussi se manifester chez les PAV, et ce, à un plus jeune âge que ça affecterait la population générale.





La question de quand entamer un traitement a longtemps été sujet de discussion parmi les scientifiques dans le domaine du VIH. Selon certaines lignes directrices récentes, le seuil de CD4 à 350 est suffisamment bas pour commencer un régime de traitement, tandis que d'autres recommandent de le commencer à 500, pour bénéficier des résultats prouvés de l'intervention

précoce. Sachant qu'une charge virale élevée peut provoquer l'inflammation dans l'organisme, qui, elle, peut accélérer le vieillissement, il est important de tout tenir en compte. Pour les personnes âgées atteintes du VIH, la progression du virus peut être beaucoup plus rapide. Il se peut que les PAV âgées doivent commencer un traitement encore plus tôt que prévu.

Une série d'essais cliniques renommés connu sous l'abréviation de l'étude « SMART » (*Strategies for Management for Antiretroviral Therapy*), nous fournit des données intéressantes sur les effets de la suppression virale sur la progression de la maladie. L'étude a suivi deux différents groupes de participants : le premier a été traité continuellement afin de supprimer leur charge virale, tandis que l'autre a reçu des doses de traitement plus occasionnelles, dans le simple but de maintenir le taux CD4 à plus e 350 cellules/mm<sup>2</sup> sans nécessairement atteindre une charge virale indétectable—le traitement s'entamait lorsque le taux des CD4 était inférieur à 350 et s'arrêtait lorsque le seuil de 350 aurait été atteint. Les chercheurs voulaient déterminer si l'administration plus occasionnelle de drogues contre le VIH diminuerait ou non les effets à long-terme des médicaments, et ainsi empêcher la progression de la maladie du VIH. L'étude a terminé avant la conclusion prévue à cause du grand nombre de participants dans le deuxième groupe chez qui on constatait des taux de troubles physiques, tels que les maladies cardiovasculaires, rénale et du foie, ainsi qu'un risque de progression du VIH deux fois plus élevé que chez le groupe qui a reçu un traitement de suppression virale régulier. SMART a confirmé que le risque des taux plus élevés de ces maladies est plutôt relié au VIH qu'à la toxicité des drogues.

Le fardeau des pilules (c'est-à-dire le nombre de comprimés qu'il faut prendre chaque jour) a diminué considérablement dans les derniers dix ans, de sorte qu'il y ait certains régimes de traitement qui n'exigent qu'un comprimé par jour. Les nombreux problèmes de santé qui peuvent survenir avec l'âge peuvent accroître le fardeau médicamenteux, soulevant ainsi des préoccupations par rapport aux possibles interactions avec ceux-ci et la thérapie antirétrovirale. Le fait de prendre plusieurs médicaments en même temps, surnommé la *polypharmacie*, est plus

---

commune chez les patients âgés. Quant au VIH, il nous est d'ores nécessaire de conjuguer avec les antirétroviraux et les divers médicaments employés pour traiter la maladie du cœur, le diabète, le cancer, et bien d'autres, et il restera encore beaucoup de recherche à faire sur les interactions. De plus, il n'existe aucune ligne directrice actuellement pour le dosage des médicaments antirétroviraux pour la population âgée.

Jusqu'ici nous avons traité du phénomène du vieillissement accéléré provoqué par le VIH et par les médicaments contre le VIH. On ne peut ignorer, toutefois, les effets du mode de vie, tels ceux du tabagisme, et des choix alimentaires quand on parle des maladies associées à l'âge qui n'ont plutôt rien à voir avec le VIH. Étant donné les observations à propos du VIH et le vieillissement, il reste à conclure que les PAV doivent faire plus attention aux choix qu'elles font dans leur mode de vie. Cesser de fumer le tabac, réduire le stress, maintenir un poids corporel sain, et faire de l'exercice physique régulier sont trois éléments essentiellement positifs pour une vie saine, en plus de manger un régime santé plein de céréales entières, de fruits et de légumes. La combinaison de tous ces choix positifs pourrait même prévenir l'accélération du vieillissement et diminuer certains de ces effets.

De plus, il y a le défi psychologique de l'impact émotif et psychique du vieillissement accéléré sur le PAV. Du moment que la personne apprend son diagnostic séropositif, une PAV vit plein d'émotions : après qu'elle apprend la bonne nouvelle qu'elle aura possiblement une longévité normale, elle va essayer de vivre une vie « régulière » ; mais lorsqu'on l'apprend qu'on va finir par vieillir plus vite que le reste de la population, cela peut être troublant. Étant donné que la plupart des services pour les troubles associés au vieillissement sont destinés aux aînés, il peut être difficile de trouver du soutien pour les personnes dans votre gamme d'âge qui souffrent du même trouble. Apprivoiser l'angoisse de se sentir comme si on avait 50 ou 55 ans lorsqu'on n'a que 40 ans est un processus qui n'est pas toujours facile.



Il reste encore beaucoup de recherche à faire afin de mieux comprendre le vieillissement accéléré et ses facteurs provocateurs, mais il y a aussi plein de choses que vous pouvez faire pour améliorer votre condition de santé et alléger l'impact des dérangements associés à l'âge—soient des conseils pour la santé physique ou mentale.



---

## VOICI DES CONSEILS POUR CONJUGUEZ AVEC LE VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ :

**Bien manger** est un conseil universel. Ceci ne veut pas dire qu'il faut être parfait ni qu'il faut se retenir tout le temps. Il n'y a surtout aucune raison que ce soit compliqué! Commencez par manger préférentiellement des céréales entières, beaucoup de fruits et légumes, et ne pas manger trop de matières grasses, surtout les gras trans ou saturés que l'on trouve dans les produits d'animal. Le *Guide alimentaire canadien*, gratuit chez Santé Canada, est plein de bons conseils.

**L'exercice physique** peut réduire votre risque de développer une maladie du cœur ou autre maladie, ou même avoir une grande influence sur votre humeur. Il est essentiel pour garder vos os et vos muscles en forme, tout en maintenant un poids sain. Si vous n'avez jamais fait d'exercice, commencez lentement et parlez-en avec votre médecin avant. Idéalement, vous devriez essayer d'en faire au moins 30 minutes par jour, mais mieux vaut en faire ton possible que pas du tout! Assurez-vous d'incorporer des exercices porteurs de poids, tel que la marche ou monter des escaliers. Surtout, soyez créatif—l'exercice ne veut pas dire qu'il faut aller à gym!

**Réduire le stress** : il est essentiel de le réduire parce qu'il peut provoquer l'hypertension et vous rendre plus vulnérable à la maladie du cœur. Le stress peut survenir pour de nombreuses raisons, soit l'anxiété des tâches quotidiennes ou des événements plus sérieux tels la mort d'un être cher. Le stress peut être physique ou mental, et souvent la distinction n'en est pas si évidente. Tu peux réduire le stress en vous confiant à quelqu'un, en faisant des listes pour mieux planifier vos tâches, faire de l'exercice, prendre un bon bain chaud, ou faire quelque chose que vous aimez faire et qui vous donne du plaisir. Il faut d'abord connaître les choses qui augmentent votre niveau de stress et travailler à partir de là pour le réduire.

**Gérez les facteurs de risque** pour les maladies telles que la maladie cardiovasculaire, le diabète et l'ostéoporose : Il y a plusieurs facteurs de risque qu'on ne peut modifier, tel que l'âge et la génétique. C'est pour ceci qu'il faut se concentrer sur ton régime alimentaire, ton poids, et sur l'importance de l'exercice physique.

---

**Arrêter de fumer.** Il existe de nombreuses stratégies pour combattre le tabagisme. Bien qu'il puisse être difficile d'arrêter, les avantages sont évidents. Même si tu considères tous les risques associés au tabagisme, surtout du cancer et de la maladie cardiovasculaire, la décision reste personnelle. Il y a plusieurs outils de cessation du tabac, soit l'hypnose, l'acupuncture, ou le remplacement de la nicotine par d'autres médicaments. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé : tu es capable d'arrêter et tu n'es pas obligé d'y aller tout seul!

**Pensez aux thérapies complémentaires** pour rester en santé. Si vous êtes sous la surveillance d'un praticien de santé alternatif accrédité qui connaît les besoins des PAV, vous pouvez bénéficier des traitements tels que l'acupuncture, l'homéopathie, le massage, ainsi que des thérapies d'herbes et de la nutrition afin de soulager les effets secondaires des médicaments. Ces traitements peuvent aussi diminuer la sévérité des symptômes associés au VIH/sida, ce qui vous permettra de réduire la quantité des médicaments pharmaceutiques que vous prenez pour combattre les troubles autre le VIH, tout en maintenant votre régime antirétroviral. Parlez-en avec votre praticien afin d'assurer une prise suffisante de vitamine D et des autres vitamines, d'huile Oméga-3, et du calcium.

**Avoir un bon rapport avec votre médecin** vous mettra à l'aise de poser toute question sur les dérangements qui puissent perturber votre santé. Si vous avez du mal à communiquer avec votre médecin, pensez à faire une liste des sujets que vous aimeriez discuter, ou même amener un ami qui peut servir de soutien. Si vous ne vous entendez pas bien avec votre médecin, ou si vous n'êtes simplement pas à l'aise de discuter de votre santé avec lui ou elle, n'hésitez pas de vous trouver un autre médecin. Une mauvaise communication entre le patient et le médecin vous empêchera d'avoir les soins dont vous avez besoin.

**Consultez l'organisme de service aux personnes atteintes du VIH/sida plus près de vous.** Ces organismes peuvent vous renseigner amplement sur les services et

les outils qui aident une personne séropositive à rester en santé. Qu'il s'agit de publications ou d'ateliers, de groupes de soutien ou d'autres activités sociales dans leurs programmes, ils vous permettront de trouver les gens qui comprennent vos expériences; ils auront aussi des ressources à offrir sur le VIH et le vieillissement qui pourront être utiles pour vous.





*La Foundation Toronto People With AIDS a pour but de promouvoir la santé et le bien-être de toutes les personnes atteintes du VIH/sida en leur fournissant des services de soutien accessibles, directs, et pratiques*

## REMERCIEMENTS

Ce bulletin d'info-traitements est rédigé par Jennifer Grochocinski, docteure en naturopathie, coordinatrice des ressources de traitement à la Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA).

PWA aimerait remercier notre graphiste Erin Alphonso pour le temps et la créativité qu'elle a consacrés à la mise en page du bulletin; à Mlle Lara Barker et M. Michael Bailey de CATIE pour leur aide à la rédaction et à la correction du texte, et à M. Jordan Arseneault pour la traduction française.

PWA tient également à remercier Bristol-Myers Squibb, Gilead Sciences, Merck et ViiV Healthcare Shire Canada pour leur généreux soutien des bulletins d'info-traitements de PWA.



**TORONTO PEOPLE WITH AIDS FOUNDATION**  
200 Gerrard Street East, 2<sup>nd</sup> Floor  
Telephone: 416.506.8606  
Fax: 416.506.1400  
General inquiries: [info@pwatoronto.org](mailto:info@pwatoronto.org)  
Charitable Registration #: 13111 3151 RR0001

