

BULLETIN TRAITEMENT

Un guide complet à la santé et au bien-être destiné aux personnes atteintes
du VIH/sida.
Décembre 2011



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE VIH ET LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

www.pwatoronto.org







TABLE DES MATIÈRES

QU'EST-CE QUE LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE?	5
LES FACTEURS DE RISQUE	6
LES MÉDICAMENTS CONTRE LE VIH ET LA MALADIE DU CŒUR	8
LA PRÉVENTION	8
VIVRE ET BIEN VIVRE AVEC LES TROUBLES CARDIOVASCULAIRES	10

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 maladie cardiovasculaire est une des principales causes de mortalité au Canada. C'est un problème qui préoccupe les médecins traitant les personnes atteintes du VIH/sida (PVA) à cause du taux élevé de la maladie parmi les PVA.

Ce bulletin d'informations est destiné à fournir une description générale de la maladie cardiovasculaire, y compris les causes, les facteurs de risque et les moyens de la gérer, en plus d'expliquer les liens qu'il peut y avoir avec l'infection au VIH. Il vous offre aussi des outils et des stratégies pour prévenir la maladie du cœur et pour maintenir le plus possible la santé de votre cœur!

QU'EST-CE QUE LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE?

La maladie cardiovasculaire (CV) est une catégorie de maladies qui nuit au cœur et à vésicules sanguines. La maladie peut prendre trois différentes formes, soient la maladie du cœur, la congestion cérébrale, et la maladie vésiculaire périphérique.

Le cœur est un muscle, et tout comme les autres muscles de l'organisme, il est nourrit par ses propres vésicules, les artères coronaires, qui l'alimentent de sang. Dans le cas de la maladie du cœur (ou la maladie de l'artère coronaire, proprement dit CAD en abréviation), il y a une accumulation de « plaques » sur les murs des artères coronaires qui empêchent la circulation du sang, et ainsi de l'oxygène, destinés au cœur. Contrairement à d'autres maladies, la maladie du cœur ne se manifeste pas d'une manière qui permet de la prévoir d'avance. Les symptômes se développent lorsque la circulation sanguine se diminue à un point significatif, mais même à ça, certaines personnes ne ressentent rien avant le moment même d'une crise cardiaque. Une crise cardiaque a lieu lorsqu'au moins un des artères souffre un blocage complet de la circulation sanguine dans une partie du cœur; certains tissus du cœur ne survivent pas au manque d'oxygène et arrêtent de fonctionner par conséquence.

Connaissez-vous les symptômes d'une crise cardiaque?

- La douleur au niveau de la poitrine qui ressemble à une restriction, un déconfort, une douleur écrasante, la pression, la brûlure ou l'impression que la poitrine est enflée.
- La douleur peut se propager jusqu'aux bras, ou vers le cou et la mâchoire;
- La difficulté de respirer, la pâleur, la transpiration, ou la faiblesse;
- Les nausées, les vomissements, ou un sentiment d'indigestion;
- Un sentiment d'angoisse ou de la peur;
- Les femmes peuvent sentir une douleur moins aiguë que la restriction ou l'écrasement au niveau de la poitrine, alors il faut prendre tous les symptômes au sérieux!

Souvent les gens qui vivent ces symptômes hésitent de chercher de l'aide parce qu'ils ont du mal à croire qu'ils soient en train de subir une crise cardiaque. Si vous croyez avoir un de ces symptômes, ou s'il y a une possibilité que vous subissez une crise cardiaque, appelez toute suite le 911. Il vaut toujours mieux être prudent, surtout quand aux symptômes cardiovasculaires négligés qui peuvent présenter un problème mortel.

La maladie vasculaire cérébrale et la maladie vasculaire périphérique sont semblables à la maladie du cœur sauf qu'ils touchent les vaisseaux sanguins ailleurs dans le corps. La maladie vasculaire cérébrale peut provoquer une congestion cérébrale lorsque les vaisseaux sanguins du cerveau sont entièrement bloqués, ce qui les fait éclater, faisant qu'il y a un saignement au niveau du cerveau. Les signes et symptômes d'une possible congestion cérébrale comprennent la faiblesse, l'insensibilité, ou le sentiment de picotement aux bras, aux jambes ou au niveau du visage; on peut aussi avoir de la difficulté de parler, ou avoir des problèmes de perte de vision ou de la vision en double; les étourdissements et les maux de tête plus sévères que le normal en sont aussi des possibles signes. Tout comme les symptômes d'une crise cardiaque, il est important de vous rendre à la salle d'urgence le plus vite possible lorsqu'arrivent ces symptômes.

Dans le cas de la maladie vasculaire périphérique, c'est souvent les vaisseaux de la jambe qui sont affectés. La plupart des gens remarquent les symptômes en marchant, ressentant la douleur ou le déconfort au niveau des mollets.

LES FACTEURS DE RISQUE

Il y a certains facteurs qui augmentent le risque de développer la maladie du cœur. Certains d'entre eux sont hors de votre contrôle, mais plusieurs ne le sont pas. Les facteurs de risque que vous ne pouvez changer se limitent à votre héritage familial, votre âge et vos origines ethniques.

- Si un membre de votre famille immédiate subit une crise cardiaque ou si au moins un d'entre eux souffre de l'hypertension ou d'un taux de cholestérol élevé, votre niveau de risque serait élevé aussi.
- Les hommes de 45 ans et plus et les femmes de 55 ans et plus ont un niveau de risque élevé quant à la maladie du cœur.
- Les populations de descendance de l'Asie du sud, de l'Afrique ou des Premières Nations ont un niveau de risque élevé pour la maladie du cœur.



Les facteurs de risque « modifiables » sont généralement reliés aux choix de la mode de vie. Les facteurs de risque suivants sont ceux que vous avez le pouvoir de changer. L'impact bénéfique sur votre santé peut être énorme.



Le tabac : fumer le tabac augmente la pression artérielle et la formation des plaques sur les murs des artères;

Un taux élevé de cholestérol, surtout un taux élevé du « mauvais » cholestérol (LDL) dans le sang peut avoir l'effet de bloquer les artères;

L'hypertension augmente l'accumulation des plaques dans les artères et affaiblit le cœur;

Le diabète et les niveaux de sucre sanguins mal contrôlés peuvent contribuer au développement de la maladie du cœur, l'hypertension et le risque de subir une congestion cérébrale;

L'obésité, surtout celle qui implique un surpoids au niveau du ventre, augmente le risque de développer grand nombre de maladies, augmentant aussi le risque d'une maladie du cœur, d'un diabète ou de l'hypertension;

Avoir une **mode de vie sédentaire**, sans exercice physique régulier est associé au risque de développer la maladie du cœur;

Les mauvaises habitudes alimentaires, par exemple, la consommation excessive de gras saturés, de gras trans et du sodium augmente le niveau de risque de la maladie du cœur;

Le stress peut provoquer une hypertension sanguine.

LES MÉDICAMENTS CONTRE LE VIH ET LA MALADIE DU CŒUR

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles on constate un taux de maladie du cœur plus élevé chez la population séropositive que celui de la population générale.

En premier lieu, il y a le fait que l'infection au VIH stimule le système immunitaire, provoquant un état d'inflammation permanente dans le corps. On croit que c'est cette inflammation-ci qui provoque la formation de plaques dans les artères, et par conséquence, la maladie du cœur.



Les médicaments contre le VIH sont aussi un facteur de risque dans le développement de la maladie du cœur. Il est déjà connu que certains médicaments contre le VIH augmentent les taux de cholestérol et de triglycérides (un type de gras) dans le sang. Ces médicaments contribuent aussi au niveau de risque du diabète en augmentant pour certains le taux de sucre dans le sang. La classe de médicaments des inhibiteurs de protéase est celle qui a plus tendance à avoir cet effet, mais les autres classes peuvent aussi l'avoir. Votre médecin prescrira d'autres médicaments qui feront normaliser le niveau de sucre dans votre sang afin de minimiser votre risque de développer la maladie du cœur.

Si vous vous inquiétez des possibles effets secondaires qu'auraient vos médicaments VIH sur votre système immunitaire, parlez-en avec votre médecin; il est ou elle pourrait vous suggérer un régime de traitement différent, ou bien vous offrir des conseils pour le maintien de ta santé cardiovasculaire. Il n'est jamais conseillé d'arrêter un régime médicamenteux puisque le risque associé au non traitement du VIH est plus dangereux à la santé de votre cœur que tout effet secondaire provoqué par un médicament contre le VIH.

LA PRÉVENTION

La prévention de la maladie du cœur dépend en grande partie de votre approche personnelle aux facteurs de risque modifiables. Alors qu'il n'est peut-être pas possible d'éviter ni l'effet inflammatoire du VIH ni les effets secondaires des médicaments, vous avez toutefois le pouvoir d'influencer les facteurs de risque d'une manière significative quant à la prévention de la maladie du cœur.

Voici quelques stratégies qui servent à maintenir le plus possible la santé de votre cœur :

Arrêter de fumer. Il existe de nombreuses stratégies pour combattre le tabagisme. Bien qu'il puisse être difficile d'arrêter, les avantages sont évidents. Seulement 48 heures après votre dernière cigarette, votre niveau de risque d'avoir une crise cardiaque commence à diminuer; après un an, le niveau de risque est deux fois moins élevé, et 15 ans après d'arrêter votre niveau de risque est égal à celui d'un non-fumeur! Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé afin de voir quels sont les choix qui vous sont offerts.

Suivre un régime alimentaire riche en fruits et légumes. Les fruits et légumes contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux, de fibres alimentaires et d'autres substances qui contribuent à la santé de votre corps. Grand nombre de fruits et légumes offrent une source d'antioxydants, c'est-à-dire des molécules qui combattent les effets nuisibles de l'inflammation chronique de votre corps.

Consommer plus souvent le poisson, ou au moins l'huile de poisson. Les poissons riches en gras, tels que le saumon, ainsi que l'huile de poisson (en supplément), contiennent le EPA et le DHA, deux gras essentiels qui ont des effets positifs sur votre système cardiovasculaire. En plus d'avoir des propriétés anti-inflammatoires, l'huile de poisson peut diminuer votre cholestérol ainsi que votre tension artérielle.

Faire de l'exercice physique. Faire au moins 30 minutes d'exercice par jour diminue votre cholestérol et votre tension artérielle, tout en augmentant la circulation sanguine de votre corps; votre niveau de risque d'une maladie du cœur diminue en conséquence. Les avantages de l'exercice vont au-delà de la santé de votre cœur—il améliore l'humeur, réduisant le poids, aidant à prévenir grand nombre d'autres maladies. C'est aussi une excellente manière de combattre le stress!

Réduire la consommation de gras saturés et de de gras trans. Ces « mauvais » types de gras se trouvent dans les produits d'animal, les pâtisseries, et dans les aliments frits. Lisez bien les informations nutritives des aliments que vous mangez, et essayez d'en consommer le moins que possible. Ces types de gras augmenteront votre cholestérol et auront un effet négatif sur votre santé cardiovasculaire.

Perdre le poids excessif. Si vous avez un poids excessif, la perte de poids peut faire une grande différence. À part d'aider à réduire votre niveau de risque d'une maladie du cœur, la perte de poids augmente le niveau d'énergie que vous avez; vous aurez moins de problèmes aux articulations, vous dormirez mieux, et vous bénéficierez en outre d'une meilleure mobilité et d'une respiration améliorée.

Trouver des stratégies pour gérer le stress d'une manière saine. Il existe d'excellentes stratégies pour apprivoiser le stress qui vous aideront aussi à améliorer votre santé globale

L'exercice physique, la méditation, les activités sociales, cuisiner un repas santé avec des aliments dont vous vous régalez —ou encore, vous offrir un massage : tout ce que vous aimez faire vraiment peut devenir une manière de diminuer le stress et d'avoir le plaisir en même temps.



VIVRE ET BIEN VIVRE AVEC LES TROUBLES CARDIOVASCULAIRES

Si vous avez eu le diagnostic du haut cholestérol, d'une hypertension ou d'une maladie du cœur, ou encore, si vous avez subi une crise cardiaque, il y a plusieurs stratégies que vous pouvez adopter pour gérer votre santé.

Plusieurs facteurs de risque de la maladie du cœur— tels qu'un taux élevé de cholestérol ou de sucres sanguins— sont faciles à diagnostiquer par moyen d'un simple dépistage sanguin, ou bien par moyen d'un simple technique d'examen qui permet de constater votre pression artérielle. Votre médecin voudra peut-être commander des tests qui permettent de visualiser votre cœur et d'évaluer le niveau et la quantité de sang que reçoit votre cœur; il pourrait aussi vous envoyer à un spécialiste.

En plus des changements aux habitudes alimentaires mentionnés ci-hauts, votre médecin pourrait vous suggérer des médicaments pour contrôler les facteurs de risque. Ceux-ci peuvent comprendre les médicaments qui diminuent le cholestérol, ceux diminuent la pression artérielle, ou d'autres médicaments qui diluent le sang afin d'empêcher les embolies, ou bien d'autres qui augmenteront la circulation sanguine au cœur.



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 de CATIE pour son 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, 2nd Floor
Telephone: 416.506.8606
Fax: 416.506.1400
General inquiries: info@pwatoronto.org
Charitable Registration #: 13111 3151 RR0001

