



Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

Bulletin traitement

Le VIH et le vieillissement

Février 2010.



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.

Permission du droit 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.

Les adultes âgées de cinquante ans et plus représentent une partie croissante de population vivant avec le VIH/sida. Depuis l'avènement du traitement antirétroviral hautement actif, c'est-à-dire grâce au traitement HAART, l'infection au VIH est devenue une maladie chronique gérable qui affecte de moins en moins la longévité des personnes séropositives. Bien que nous célébrions toujours cette invention, l'efficacité de ce traitement nous oblige à assumer un nouveau défi, celui des effets du vieillissement sur les personnes atteintes du VIH.

Généralement, la prévalence de certaines conditions de santé augmente avec l'âge. Les risques de développer la maladie du cœur, le cancer, l'ostéoporose, ou une affection cognitive vont tous augmenter avec l'âge. Étant donné le nombre de personnes séropositives affectées par ces troubles, il est devenu crucial d'examiner les effets de la coprésence du VIH et des maladies de la vieillesse sur les personnes matures atteintes du VIH/sida.

Cette édition du bulletin d'info-traitements présente des renseignements sur nos connaissances actuelles du vieillissement et le VIH; nous proposons également des conseils pour vous aider à mieux vieillir avec le VIH.

Le vieillissement et le système immunitaire

Avec l'âge, la fonction du thymus est de moins en moins efficace. Le déclin de cet organe responsable de la production des lymphocytes T (un type de globule blanc dont le CD4+ est ciblé par le VIH) provoque une vulnérabilité aux infections chez les adultes plus âgées, affaiblissant les défenses immunitaires de cette population. L'infection au VIH limite également la production des lymphocytes T, ce qui explique pourquoi les personnes matures atteintes du VIH/sida ont un pronostic moins favorable que les jeunes séropositifs.

Une autre façon dont le vieillissement et l'infection au VIH affectent le système immunitaire, c'est dans le domaine de la digestion. Notre système gastro-intestinal contient des tissus ayant une fonction immunitaire importante qui s'affaiblit avec la réduction des cellules CD4 occasionnée par l'infection au VIH. Le vieillissement peut aussi être responsable de la réduction des CD4, ce que l'infection au VIH risque d'exacerber.

Le vieillissement et le traitement HAART (traitement antirétroviral hautement actif)

La progression des maladies associées avec le VIH dépend en grande partie de la réactivité aux traitements du système immunitaire. Certaines études récentes ont démontré une différence entre les adultes plus âgées et leurs jeunes homologues quant à leur réaction aux médicaments. En général, on constate que la charge virale des adultes matures est mieux supprimée, mais que le taux des CD4 ne s'augmente pas autant que chez les jeunes séropositifs suivant un traitement HAART. En plus, les patients plus âgés éprouvent une plus faible incidence de la défaillance du traitement initial, ce qui s'expliquerait par leur style de vie plus stable, qui favorise une meilleure adhérence au régime médicamenteux.

Certains effets du traitement HAART provoquent des conditions associées à la vieillesse. Nous examinons certaines de ces conditions dans la rubrique qui suit.

Les maladies associées au vieillissement

Il existe plusieurs conditions de santé qui sont plus fréquentes chez les populations plus âgées, et pour lesquelles la présence du VIH peut créer une prédisposition.

La maladie de l'os

Le ramollissement et la décomposition des os sont des effets naturels du vieillissement. Lorsque la densité de la masse osseuse est réduite, nos os se fragilisent et deviennent cassants. Cette condition s'appelle l'ostéoporose. Alors que les femmes sont plus vulnérables à développer l'ostéoporose à cause des changements hormonaux liés à la ménopause, les hommes vieillissants peuvent également être touchés.

Certaines études démontrent que la densité de la masse osseuse (une mesure de la durabilité des os) est généralement plus basse chez les personnes séropositives que chez les personnes démographiquement semblables. On constate aussi une plus grande prévalence d'ostéoporose chez les personnes atteintes VIH/sida. Pour des raisons toujours inconnues, la réduction de la masse osseuse semble être un effet secondaire généralisé de certains traitements HAART.

Il y a de nombreux facteurs qui augmentent le risque de développer l'ostéoporose, quel que soit votre statut VIH. Parmi ces facteurs, dont certains sont évitables et d'autres non, sont les suivants :

- La vieillesse
- Être une femme
- La génétique : avoir une histoire familiale d'ostéoporose
- La maigreur : avoir un corps menu ou frêle
- Être d'héritage européen, asiatique, ou hispano-américain
- Être une femme ménopausée
- Une déficience de testostérone (chez les hommes)
- Le tabagisme
- Avoir un mode de vie sédentaire
- Une consommation d'alcool excessive
- Avoir un régime alimentaire faible en calcium et en vitamine D

Vous avez peut-être remarqué que certains de ces facteurs de risques sont évitables, ou au moins modifiables. Il est toujours souhaitable d'essayer de prévenir la perte de masse osseuse. Pourtant, si la densité de la vôtre est déjà réduite, il existe des médicaments que votre médecin peut vous prescrire pour l'augmenter.

Des conseils pour combattre la perte de masse osseuse :

L'activité physique est un élément clé pour maintenir la santé et la force des os. Les exercices cardiovasculaires exigeant le port de tout le poids corporel, tels que marcher, courir, et monter des escaliers stimulent l'augmentation de la masse osseuse.

L'alimentation est d'une importance majeure et dans la prévention ou dans la possible progression de l'ostéoporose.

- Le calcium et la vitamine D sont les deux très importants pour maintenir la santé des os. Le calcium est l'élément constitutif fondamental des os, tandis que la vitamine D est la molécule essentielle pour l'absorption et l'utilisation du calcium. Étant donné la transformation constante des substances constitutives des os, la carence quantitative de l'un ou l'autre nutriment pendant une assez longue période de temps provoque la perte de densité de la masse osseuse, et favorise ainsi le développement de l'ostéoporose. Le calcium est présent dans les aliments tels que les produits laitiers, le tofu, et les boissons fortifiées au riz ou au soya; il est aussi présent dans les légumes verts tels que le chou frisé, et dans certains poissons tels que le saumon et les sardines. La vitamine D se produit naturellement lorsque la peau s'expose au soleil, mais il est présent également dans le lait, dans le lait de soya ou de riz fortifié, et dans les poissons tels que le saumon et les sardines.
- Le son de blé, les épinards, et la caféine contiennent chacune des substances qui diminuent l'absorption du calcium par le corps. Si vous prenez des suppléments de calcium, essayez d'éviter de les prendre en même temps que vous mangez ces aliments.

La supplémentation nutritionnelle peut aider à prévenir l'ostéoporose, surtout si vous êtes obligé à éviter des produits riches en calcium pour une raison ou autre. La déficience de la vitamine D est particulièrement fréquente au Canada, à cause de notre climat nordique et des jours hivernaux qui nous privent des rayons du soleil. L'ajout d'un supplément de calcium et de la vitamine D à votre régime alimentaire contribuera à maintenir les bons niveaux de ces nutriments qui aident à renforcer vos os. Puisque le calcium peut bloquer l'absorption de plusieurs médicaments, il faut vérifier avec votre praticien de santé, ou avec votre pharmacien, le bon moment pour prendre le supplément de calcium pour éviter le risque d'interférence avec l'absorption des autres médicaments que vous prenez.

Des conseils pour combattre la perte de masse osseuse...

Le tabagisme peut nuire à votre capacité d'absorber le calcium; en plus, les produits chimiques présents dans les cigarettes ont un effet délétère sur les cellules des os. Si vous êtes fumeur, et vous risquez déjà de développer l'ostéoporose, il serait souhaitable que vous arrêtiez. Il existe plusieurs méthodes et traitements contre le tabagisme, qu'ils soient les médicaments ou les thérapies complémentaires, telles que l'acupuncture.

L'alcool peut nuire à la santé de vos os lorsque votre consommation est excessive. La surconsommation de l'alcool empêche l'absorption du calcium, et vous rend vulnérable aux cassures à cause du plus haut risque de tomber ou trébucher. La consommation modérée de l'alcool (pas plus que deux portions par jour) n'a cependant aucun effet négatif sur la santé des os.

La maladie cardiovasculaire et le syndrome métabolique

La maladie cardiovasculaire est un terme général que l'on emploie pour décrire une variété d'affections du coeur et des vaisseaux sanguins. La maladie la plus courante dans cette catégorie c'est la maladie coronaire, dans laquelle les vaisseaux qui alimentent de sang les muscles cardiaques deviennent bloqués, ce qui crée un risque d'infarctus. Un des aspects les plus dangereux des maladies cardiaques, c'est qu'elles sont souvent asymptomatiques; elles peuvent être présentes sans que vous vous en rendiez compte, jusqu'au moment où vous en subissez une conséquence grave, telle qu'une attaque cérébrale ou un infarctus.

Le syndrome métabolique désigne une série de problèmes de santé liés à un regroupement de facteurs de risque portant sur la maladie cardiaque, les attaques cérébrales, et le diabète. Les facteurs de risque du syndrome métabolique sont de plus en plus présents avec l'âge. On peut le diagnostiquer lorsque sont présents au moins trois des facteurs suivants :

- L'obésité, surtout au niveau des zones abdominaux
- L'hypertension
- Un taux sanguin élevé de triglycérides (un type de gras dont un surplus peut entraîner un risque de la maladie du coeur)
- Un faible taux de cholestérol « HDL » (lipoprotéines de haute densité), aussi connu comme le « bon » cholestérol
- L'hyperglycémie, c'est-à-dire le taux élevé de sucres sanguins, peut être indicatrice d'une résistance à l'insuline, hormone régulatrice du niveau de sucre dans le sang.

Le syndrome métabolique, la maladie du coeur et le diabète sont des affections de plus en plus présentes avec l'âge, sans encore parler du facteur de l'infection au VIH. Ces mêmes affections peuvent être provoquées par les traitements HAART, qui sont connus pour accélérer les changements métaboliques; c'est la raison pour laquelle les adultes qui suivent un traitement HAART courent un risque encore plus grand de développer une telle maladie dans la vieillesse. Les traitements HAART ont été liés aux taux élevés de triglycérides dans le sang, à la résistance à l'insuline, et au diabète.

Alors que certains facteurs de risque de la maladie du coeur et du diabète sont hors de notre contrôle (voire l'âge, le sexe, l'histoire familiale), il y en a plusieurs que nous pouvons modifier de manière favorable à la réduction du risque : le tabagisme, le manque d'exercice, l'excès de poids, et l'alimentation sont nos points de départ. Mais malgré tous ces changements alimentaires et de mode de vie, vous pouvez néanmoins être susceptible à développer une de ces affections. Votre médecin vous conseillera des médicaments dans ce cas. Assurez-vous de vous faire un bilan de santé complet chaque année; surveillez de près votre tension artérielle et soyez au courant de votre état de santé globale.

Conseils pour réduire vos risques de développer la maladie du coeur et le syndrome métabolique :

L'activité physique est un élément primordial dans la réduction des risques de la maladie du coeur et du diabète. Les exercices cardiovasculaires ou aérobiques, comme marcher vigoureusement pendant 30 minutes chaque jour, peuvent améliorer votre pression artérielle et vos niveaux de cholestérol et d'insuline. On note aussi les effets bénéfiques sur l'humeur, et une meilleure tolérance au stress. Consultez votre médecin avant d'entamer un régime d'exercice qui est nouveau ou plus rigoureux que normal.

L'alimentation est un des autres facteurs qui peut se modifier afin de diminuer votre risque de développer une maladie. Mangez la nourriture riche en grains entiers et en fibre alimentaire (voire les légumes, les légumineuses, et les fruits), et d'une faible teneur en graisses saturées (c'est-à-dire du gras provenant des produits animaux tels que la viande, les volailles, le beurre, etc.). Essayez le plus possible de manger les gras qui sont meilleurs pour la santé, tels qui se trouvent dans l'huile d'olive, dans les graines de lin, ou dans les noix.

L'alcool, lorsqu'il est consommé avec modération, peut diminuer le risque de développer la maladie du coeur; pourtant, la consommation devrait être limitée à une (1) portion par jour pour les femmes, et pour les hommes, à deux portions par jour.

Le tabagisme est un des plus grands facteurs de risque de la maladie du coeur. Il augmente la tension artérielle et le risque de la formation de caillot; fumer le tabac contribue directement à la formation de plaques graisseuses sur les parois des artères, une cause connue de la maladie coronaire. De plus, on sait que fumer la cigarette diminue la capacité de l'activité physique. Si vous êtes déjà à risque de développer la maladie du coeur, l'effet d'arrêter de fumer peut favoriser énormément la réduction de ce risque.

Le cancer

Comme dans le cas de toutes les maladies que nous avons abordées dans ce bulletin, le risque de développer le cancer augmente manifestement avec l'âge. Auparavant, les cancers tels que le sarcome de Kaposi et les lymphosarcomes étaient les types les plus communs chez les personnes atteintes du VIH/sida. Plusieurs cancers qui ne sont pas reliés au sida deviennent de plus en plus communs dans la population séropositive plus âgée, tels que les cancers des poumons, de l'intestin et de l'anus.

Bien que la prévention du cancer soit en général très difficile à faire, la plupart des méthodes de prévention de maladies déjà énumérées dans ce bulletin s'y appliquent également. Dans tous les cas de prévention, on met l'accent sur les avantages d'arrêter de fumer, de perdre le surplus de poids, de restreindre sa consommation de l'alcool, et d'avoir une alimentation santé de faible teneur en gras animal.

Une des principales manières de prévenir le plus possible le cancer, c'est d'assurer que votre médecin entreprenne régulièrement des examens de dépistage des cancers qui pourront être héréditaires. En fonction de votre histoire familiale, votre médecin pourrait commander des prises de sang, ou des examens d'imagerie médicale tels qu'une mammographie ou un examen de l'intestin grêle. Bien que certains de ces examens soient déplaisants, il est important de ne pas les négliger : la détection précoce du cancer est généralement plus propice à la guérison.

La dégénérescence cognitive (la démence)

Il est évident que le vieillissement affecte le cerveau. Certaines recherches ont conclu que la démence associée au VIH était plus courante chez les personnes séropositives âgées de 50 ans et plus que chez les plus jeunes. On constate aussi chez les adultes plus âgées ayant une charge virale détectable dans le liquide céphalo-rachidien (liquide cérébro-spinal, dans lequel baignent le cerveau et la moelle épinière) une incidence de dégénérescence cognitive deux fois plus élevée que chez les adultes ayant une charge virale indétectable. Il n'y a pas eu jusqu'ici des études suffisamment approfondies sur les effets cérébraux et cognitifs de vieillir avec le VIH.

Le VIH et le vieillissement

Alors que l'infection au VIH et les traitements HAART peuvent augmenter le risque des maladies associées au vieillissement, il nous est toutefois possible de modifier plusieurs des facteurs de risque afin d'améliorer nos chances de rester en santé. Séropositif ou non, si vous avez un mode vie malsain, les effets peuvent augmenter réellement vos risques de développer une des maladies que nous avons examinées dans ce bulletin.

Jusqu'ici, nous n'avons examiné que les aspects physiques des effets du vieillissement sur les personnes atteintes du VIH/sida; cependant, il serait impossible d'ignorer son impact social et psychologique. À cause du manque de soutien social, les personnes âgées risquent de souffrir de l'isolement et de la dépression, particulièrement dans les cas où leur cercle social est vieillissant aussi. Il est très important de maintenir les rapports sociaux, amicaux et familiaux pour nous soutenir dans la vieillesse : ce soutien nous aidera à gérer les difficultés physiques et à valoriser le rôle que nous jouons dans la société à toutes les étapes de la vie!

Remerciements

Ce bulletin d'info-traitements a été écrit et mis en page par Jennifer Grochocinski, ND, Coordinatrice des ressources traitements à la Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA).

La Fondation PWA aimerait remercier Melissa Egan et le Réseau canadien d'échange info-traitements (CATIE) pour la révision très appréciée qui assure sa précision et son exactitude, à Jordan Arseneault pour la traduction.

PWA remercie également les entreprises Abbot Virology, Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en partenariat avec Shire Canada, Merck Frosst, et Tibotec pour leur soutien des bulletins info-traitement et du programme d'ateliers "Lounge and Learn" de la Fondation PWA.



Toronto People With AIDS Foundation
200 Gerrard Street East, 2nd Floor
Toronto, Ontario M5A 2E6
Telephone: 416.506.8606
Fax: 416.506.1404
General Inquiries: info@pwatoronto.org
Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

Mission

La Fondation 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