

BULLETIN TRAITEMENT

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

Novembre 2011



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES CONTRINDICATIONS, LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES ET LE VIH

Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

www.pwatoronto.org



PWA

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.

Premissions 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.



TABLE DES MATIÈRES

<i>L'ALIMENTATION</i>	4
Le sucre ajouté	4-5
Les matières grasses et les huiles	5
Les aliments crus	6
La pamplemousse, le « Pomelo » et les oranges de Séville	6
<i>LES MÉDICAMENTS</i>	6
<i>LES SUPPLÉMENTS</i>	7
Le millepertuis	7
L'ail	7
L'échinacée	8
<i>MODE DE VIE</i>	
Le sommeil	8-10
Les drogues récréatives	10
Les vaccinations	11

Les informations à propos du VIH peuvent souvent porter à la confusion. Qu'il s'agit de la transmission ou des régimes de traitement, les indications et contre-indications qu'une personne séropositive doit suivre sont des fois difficiles à comprendre, et peuvent même vous sembler contradictoires! Y-a-t-il des produits qu'une personne séropositive doit éviter? Est-ce qu'il y a des interactions non désirables entre les médicaments anti-VIH et les suppléments de vitamines ou à base d'herbes que vous prenez? Quels sont les conseils généraux qu'il faut tenir en tête afin de rester en santé?

Ce bulletin d'info-traitements s'agit d'une vue d'ensemble des informations utiles pour les personnes vivant avec le VIH (PVV). Ce document n'est pas du tout exhaustif au sujet des interactions et contre-indications, alors en cas de doute, consultez votre praticien de santé ou votre médecin, particulièrement si vous prenez un produit pour la première fois. Bien que la plupart des conseils compris dans ce bulletin sont utiles pour le grand public aussi, ils sont destinés principalement à informer les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

L'ALIMENTATION

Quant à la nourriture, ce n'est pas pour vous dire qu'il faut maintenant éviter vos aliments préférés! Ne vous inquiétez pas, les restrictions alimentaires associées au VIH sont très minimes, ayant souvent rapport plutôt aux médicaments et à la hygiène alimentaire.

Pour garder un corps sain, il est important d'avoir une diète nutritive, variée et équilibrée. Les céréales entières, (comme le riz brun, le blé entier, l'avoine, et l'orge), les légumes, les fruits, et les aliments protéinés qui sont bons pour la santé (tel que le poisson, la viande maigre, le tofu, et les légumineuses) sont les aliments qui fournissent les nutriments nécessaires pour le bon fonctionnement de votre système immunitaire.

Il y a certains aliments auxquels vous devriez faire plus attention; sans toutefois nécessairement les éliminer de votre diète, l'idéal serait d'en réduire votre consommation.

Le sucre ajouté

Selon des études, la surconsommation de sucre nuit au bon fonctionnement du système immunitaire. Un excès de sucre dans le sang peut diminuer la capacité des macrophages (les cellules blanches) d'englober les bactéries, en plus d'affaiblir la résistance générale de l'organisme aux infections.

Les sucres ajoutés sont les sucres que l'on ajoute à la nourriture pendant sa préparation ou transformation qui ne sont pas naturellement présents dans l'aliment. Les principales sources du sucre ajouté dans votre diète sont les boissons sucrées comme les boissons « sport », les boissons gazeuses et les jus de fruits, ainsi

que les céréales du petit déjeuner sucrées. Ne vous laissez pas tromper par les différents types de sucre : ils sont tous pareils! Lorsque vous lisez la liste des ingrédients, le sucre ajouté peut être présents sous un autre nom. Si vous lisez l'étiquette et vous voyez un de ces pseudos, vous saurez que le sucre y a été ajouté : la cassonade, le jus de canne, le sirop, le sirop de canne de sucre, la glucose, la dextrose, la fructose, la sucrose, le sirop, la lactose, la maltose, le sucre brut, la mélasse, le sucre inverti, le miel, le sirop de maïs en haute teneur de fructose, le sucre blanc cristallisé, le jus de fruit concentré, le sucre glace, l'édulcorant de maïs, et le sirop de maïs.

Il est facile de connaître le contenu de sucre d'un produit en examinant l'étiquette des informations nutritives. Quatre grammes de sucre est l'équivalent en volume d'une cuillère à thé. Une cannette de boisson gazeuse typique contient à peu près 40 g de sucre. Ça veut dire qu'il y a presque 10 cuillères à thé de sucre dans une seule cannette!

Les matières grasses et les huiles

Ce conseil s'applique à fois aux personnes séronégatives qu'aux séropositives; pourtant, il y a des facteurs de risque particuliers lorsque le VIH est présent, reliés au vieillissement accéléré. Des études indiquent que l'inflammation provoquée par le VIH augmente le risque de développer la maladie du cœur et d'autres maladies chroniques à un plus jeune âge que la normale. Certains médicaments contre le VIH sont aussi connus pour augmenter le risque de développer la maladie du cœur à cause de l'effet secondaire des taux de lipides sanguins et de cholestérol accrus.

Lorsque vous aller à l'épicerie, lisez les étiquettes et essayez de consommer les produits de faible teneur en gras trans et qui contiennent moins de graisse saturée. Cette dernière se trouve généralement dans les produits d'animaux comme la viande et les produits laitiers. Les gras trans, eux, sont produits d'une transformation qui s'appelle l'hydrogénation, dans laquelle les huiles liquides sont solidifiées. Les gras trans sont particulièrement mauvais pour la santé puisqu'ils diminuent le taux de « bon » cholestérol dans le sang, tout en augmentant le taux du mauvais, augmentant ainsi le risque de développer la maladie du cœur, une congestion cérébrale ou le diabète de type 2. Ce type de gras se trouve principalement dans les produits frits et dans les pâtisseries, donc pour savoir la quantité qui y est présente il suffit de lire les informations nutritives sur l'étiquette. Idéalement, on consomme le moins de gras trans que possible, ou pas du tout!

Essayez le plus possible de consommer les aliments contenant des graisses non saturées, comme l'huile d'olive, du canola, ou de carthame, sinon des avocats, des noix, ou des graines. Les poissons comme le saumon, le maquereau, le hareng et la truite contiennent aussi la graisse non saturée qui est bénéfique pour la santé et qui diminue le risque de développer la maladie du cœur.

Les aliments crus

Certains aliments crus peuvent contenir des bactéries et des parasites aptes à causer une infection. On nomme parmi ceux-ci les œufs non cuits, les huîtres, le sushi, et la viande « saignante » ou crue. Grand nombre de PVV continuent de manger ces aliments sans le moindre souci, alors il faut simplement savoir si vous voulez prendre le risque. Vous pouvez décider de limiter votre consommation selon l'état de ton système immunitaire (par exemple, si vous avez un faible taux de CD4). Bien que la plupart des gens soient en mesure d'éliminer les bactéries ou parasites présentes dans ces aliments, ceci n'est pas le cas pour les gens dont le système immunitaire est supprimé.

La pamplemousse, le « Pomelo » et les oranges de Séville



Il y a une interaction importante entre le Saquinivir (l'inhibiteur de protéase) et la pamplemousse, ce qui s'applique également à son jus, et avec certains médicaments anti-cholestérol. La pamplemousse contient des composés chimiques qui nuisent à la fonction des enzymes qui aident à ingérer les médicaments dans l'organisme. Si l'enzyme n'arrive pas à décomposer les médicaments comme il faut, la concentration du médicament dans le sang peut atteindre des niveaux dangereux.

On croit que les oranges de Séville et les Pomelos auraient des effets semblables, alors vous voudrez peut-être les éviter aussi si vous suivez un traitement contre le VIH ou autre. Assurez-vous de vérifier avec votre pharmacien s'il y a des interactions connues entre les médicaments que vous prenez et les aliments que vous mangez, y compris pour les médicaments non reliés au VIH.

LES MÉDICAMENTS

La plupart des médicaments disponibles sans ordonnance n'ont aucune interaction avec les médicaments contre le VIH ou autre. Si vous prenez des médicaments quelconques qui risquent d'avoir des interactions avec vos médicaments contre le VIH, votre pharmacien devrait vous l'indiquer, sinon, n'hésitez pas de lui en poser des questions!

Certains médicaments antihistaminiques et antiacides qui sont vendus sans ordonnance méritent d'être vérifiés avec votre pharmacien. Il y a beaucoup de drogues sur le marché dont nous ignorons en grande partie les possibles interactions, alors si vous ressentez des symptômes lorsque vous prenez un nouveau médicament (avec ou sans ordonnance), ou même un supplément, vous devriez consulter immédiatement votre médecin ou pharmacien.



LES SUPPLÉMENTS

On croit souvent à tort que les suppléments sont tous bénins puisqu'ils sont « naturels », alors qu'il est le cas pour la majorité des vitamines et minéraux si vous en prenez des doses recommandés, ce n'est pas pareil pour les produits à base de plantes.

Bien que ces derniers puissent être efficaces, beaucoup d'entre eux peuvent avoir des effets corporels semblables aux drogues, capables d'altérer les fonctions de l'organisme. Ceci veut dire qu'ils peuvent affecter votre système immunitaire ou avoir des mauvaises interactions avec les médicaments que vous prenez. Vous devriez toujours demander le conseil d'un praticien de santé ou d'un pharmacien qui connaît la phytothérapie. Les employés des épiceries santé peuvent bien avoir l'air de connaître leur métier, mais ils ne sont pas formés en pharmacologie ni en médecine, alors ils ne sont pas nécessairement au courant des interactions ou des contreindications qui s'appliquent aux diverses conditions de santé. Vous pourrez aussi vous renseigner par moyen de l'Internet, mais sachez que l'exactitude des informations trouvées sur le web varie énormément!

Le millepertuis

Le millepertuis (*St. John's Wort*) est parmi les remèdes naturels les plus connus pour ses interactions avec les médicaments. On se sert souvent de cette plante pour traiter la dépression ou la dysthymie, mais elle peut provoquer une interaction **majeure** avec la plupart des médicaments, y compris les médicaments contre le VIH.

Contrairement à la pamplemousse, le millepertuis a un effet accélérateur quant à la digestion des produits pharmaceutiques ingérés. Par conséquence, les médicaments sont expulsés du corps plus vite qu'ils devraient, ce qui diminue leur efficacité. L'effet sur les médicaments anti-VIH peut être particulièrement grave à cause de l'importance de garder un certain niveau médicamenteux dans le sang afin d'empêcher la réplication du virus. Si ça l'arrive, le virus peut devenir résistant au médicament que vous prenez, ce qui pourrait vous obliger de changer de régime de traitement.

L'ail

L'ail peut aussi perturber le traitement du VIH. On constate une interaction majeure avec le Saquinivir, ainsi qu'une interaction potentielle avec la plupart des autres médicaments contre le VIH. Ça ne veut pas dire qu'il faut éviter de manger l'ail mais plutôt qu'il faut faire attention aux suppléments d'ail concentré.

L'échinacée

L'échinacée est une plante souvent employée pour traiter et prévenir le rhume et la grippe. À part des possibles interactions avec les médicaments contre le VIH, l'usage de l'échinacée chez les personnes séropositives est déconseillé pour une autre raison : son effet stimulateur sur le système immunitaire. En activant les cellules CD4, l'échinacée peut provoquer aussi la réplication du VIH, ce qui s'avère contreproductif. En général, l'échinacée est contreindiquée pour tous ceux qui sont atteints de désordres immunitaires.



D'ailleurs, selon certaines études, l'échinacée peut augmenter la production d'une substance qui s'appelle le facteur de nécrose tumorale (le TNF-alpha ou en anglais *tumor necrosis*) par le système immunitaire. Le TNF-alpha est une substance qui aide à tuer les cellules infirmes dans l'organisme, mais on l'associe de plus de plus avec une progression accélérée de la maladie du VIH.

MODE DE VIE

Le sommeil

Il est essentiel de bien dormir! Voici un des conseils qui s'applique universellement, peu importe votre statut sérologique. C'est le sommeil qui permet à l'organisme de se régénérer et de synthétiser toute l'information qu'il a acquise durant la journée. Alors que les scientifiques ne comprennent toujours pas *pourquoi* nous devons dormir, il est évident selon la recherche que le manque de sommeil aurait des effets physiques et psychologiques néfastes.

Les recherches démontrent que le manque de sommeil nuit à la fonction immunitaire, le rendant plus vulnérable aux rhumes et à la grippe. Une étude publiée en 2009 indique que chez les mammifères qui passent plus de temps à dormir, on constate une présence plus élevée de cellules immunitaires dans le sang—des fois même 6 fois plus que la norme chez ceux qui dormaient le plus! Le manque de sommeil peut aussi affecter la capacité mentale et physique nécessaire pour performer des diverses tâches quotidiennes.

Alors quelle est la durée normale d'une nuit de sommeil adéquate? Selon une étude dans laquelle on a infecté du virus du rhume 153 participants, on constatait que ceux qui dormaient moins de 7 heures par nuit étaient presque 3 fois plus susceptibles à tomber malade que ceux qui bénéficiaient de 8 heures ou plus par nuit.

Si vous éprouvez des difficultés à dormir, consultez votre médecin afin de trouver ce qui dérange votre sommeil. Vous pourriez passer un examen de sommeil dans lequel un technologue observe vos signes vitaux et autres fonctions cérébrales et respiratoires durant la nuit afin d'identifier la cause du dérangement.

Voici quelques conseils pour mieux dormir :

- L'obscurité. Fermez le téléviseur, les écrans d'ordi et tout autre élément qui produit la lumière pour pouvoir vous coucher dans l'obscurité. Même des courtes intrusions de lumière pendant votre sommeil peuvent déranger le cycle de veille-sommeil en limitant la production de la mélatonine, une hormone essentielle au sommeil.
- Prenez du temps pour permettre à votre corps de se calmer avant de vous coucher. Souvent on court tellement et on pense à tellement de choses qui nous préoccupent qu'on ne se permet pas un petit moment de repos avant le sommeil. Essayez, le plus possible, de vous reposer un peu avant d'aller au lit.
- La température de la chambre est un élément important aussi. Vous risquez de vous réveiller si la température de la chambre est trop chaude ou trop froide.
- L'exercice physique : si vous incorporez de l'exercice physique dans votre routine, vous verrez une amélioration de la qualité de votre sommeil. Pourtant, si vous faites de l'exercice trop tard le soir, l'adrénaline ainsi produite risque de vous empêcher de dormir pour quelques heures!
- Ayez un bon matelas : assurez-vous de dormir sur un matelas confortable. Trouver le matelas qui est bon pour vous, qu'il soit plus ferme ou plus doux, et vous dormirez mieux!
- Les stimulants. Il existe plusieurs sortes de stimulants qui peuvent déranger votre sommeil, tels que le café ou les boissons gazeuses qui contiennent la caféine, des composés du thé, la nicotine dans les cigarettes, et des drogues récréatives comme la cocaïne. Si vous éprouvez la difficulté à dormir, essayez d'éviter ces produits en soirée ou même en après-midi, puisque leurs effets risquent de durer jusqu'à la nuit.
- Maintenir un cycle de sommeil régulier. Se coucher et se lever à plus ou moins la même heure chaque jour, y compris la fin de semaine, est une manière d'améliorer la qualité de votre sommeil. Ceci nécessite parfois l'emploi d'un cadran.



-
- Les médicaments et les suppléments qui aident à dormir sont faciles à trouver. Toutefois, il est conseillé de consulter votre médecin ou praticien de santé avant d'en prendre. Certains peuvent créer une dépendance et ne devraient pas s'employer sans se renseigner avant.

Les drogues récréatives

Grand nombre de gens qui sont séropositifs continuent d'utiliser les drogues récréatives après et malgré leur diagnostic. Alors que l'emploi occasionnel de ces substances ne semble pas affecter le développement de la maladie du VIH, la consommation régulière ou excessive peut nuire au système immunitaire.

Il existe des possibles interactions nuisibles entre les drogues récréatives et les médicaments contre le VIH. Ceci est particulièrement vrai pour les inhibiteurs de protéase parce qu'elles ont tendance à augmenter la concentration de certaines drogues lorsqu'elles sont présentes dans le système sanguin, ce qui augmente le risque de souffrir une surdose. Si vous prenez des médicaments contre le VIH, parlez-en avec votre médecin de votre consommation pour que vous puissiez anticiper des interactions; un bon médecin ne vous jugera pas, mais sera à l'écoute pour vous soutenir.

À part des interactions négatives avec les médicaments, il faut prendre en considération les possibles effets non désirés de la consommation de drogues récréatives.

Selon la substance que vous prenez, vous risquez de ne pas être conscient du temps qui passe, et ainsi d'oublier une dose de vos médicaments. C'est une bonne idée de mettre votre cadran ou la sonnerie de votre téléphone pour sonner lorsqu'il est le temps de prendre votre médicament. Il faut aussi se rendre compte que certaines substances ont l'effet de diminuer nos inhibitions, ce qui peut nous rendre plus apte à avoir des relations sexuelles non protégées. L'effet de perdre nos inhibitions peut nous rendre plus vulnérable à la transmission des ITSS, (ou à en transmettre) telles que le VIH.

Si vous êtes en mesure de prévoir votre veillée (ou journée) de consommation de drogues dures, vous serez en mesure d'être plus attentif à votre santé. Il est toujours une bonne idée de manger avant, d'avoir en main plein de matériel d'usage et de sécurisexe propre, et surtout, de prévoir une journée de relâche le lendemain pour bien manger, s'hydrater, et bien dormir.

Les vaccinations

Le choix de se faire immuniser ou non est une décision personnelle qui doit être prise en tenant compte de certaines réalités de l'infection au VIH. Quant au pneumocoque, par exemple, le risque de développer des complications est plus grand si vous êtes atteint du VIH, alors il pourrait être une bonne idée de profiter du vaccin si vous ne l'avez pas eu auparavant. Il est aussi conseillé aux personnes séropositives de se faire vacciner contre la grippe, ce qui exige une injection annuelle, puisque les souches changent d'une saison à une autre.

La vaccination comporte certaines mises en garde. Si le taux de vos CD4 est bas, il se peut qu'un vaccin ne soit pas efficace, puisque l'immunisation dépend de la réaction créatrice des anticorps pour vous protéger du virus. Si vous êtes sur le seuil de commencer un traitement contre le VIH, vous devrez peut-être attendre jusqu'à ce que le niveau de vos CD4 augmente avant de vous faire immuniser. Consultez votre médecin pour déterminer la meilleure stratégie dans votre cas.

L'augmentation temporaire de votre charge virale est un des possibles effets d'une vaccination. Le système immunitaire est « activé » par la présence du vaccin, ce qui implique aussi une plus forte répllication virale— à noter quand vous voyez les chiffres de votre test de dépistage subséquent. Évitez de passer le test de votre charge virale dans les semaines suivant une vaccination; cependant, si cela est nécessaire, ne paniquez surtout pas si vous voyez le chiffre augmenter.

Enfin, il y a certains vaccins qui ne devraient pas être administrés aux personnes séropositives ayant un faible taux de CD4 à cause de la présence d'exemples actifs du virus. Il est toujours important d'aviser l'infirmier ou le médecin qui vous donne le vaccin de votre taux de CD4 pour cette raison. Les vaccins comme ceux qui préviennent la varicelle, la vérole, la fièvre jaune et le vaccin MMR (rougeole-oreillons-rubéole) contiennent tous en partie des exemples actifs des virus pour stimuler la réaction du système immunitaire. Pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli, ces vaccins peuvent provoquer des complications sérieuses, et peuvent même provoquer la maladie qu'ils sont sensés prévenir.

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

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

