



Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

Bulletin traitement

La santé gastro-intestinale et le VIH:
Vous ne vous sentez pas bien au fond de vous-même?



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.

Guide compréhensif de la santé gastro-intestinale et des effets secondaires,
destiné aux personnes atteintes du VIH/sida.

Ce bulletin d'info-traitements est conçu pour vous donner une vue d'ensemble des conditions et symptômes gastro-intestinaux (GI) les plus communs—qu'ils soient reliés aux effets secondaires ou non—qui peuvent affecter les personnes séropositives; nous vous proposons aussi des stratégies pour gérer ces dérangements.

Le système GI est un des systèmes physiologiques les plus affectés chez les personnes séropositives. Il est souvent difficile d'identifier les causes des symptômes tels que la nausée, la diarrhée, et la perte d'appétit étant donné les nombreux facteurs associés avec le VIH: les médicaments, l'infection même, le stress et l'anxiété, entre autres.

Les symptômes GI peuvent varier de légers à très sévères. Ces symptômes vont souvent être débilissants pour les activités quotidiennes de la personne qui en souffre; dans d'autres cas ils peuvent entraver la prise des médicaments. Même les simples sorties entre amis peuvent être stressants si la personne s'inquiète de la flatulence ou de s'il va y avoir une toilette près du lieu.

Si vous commencer un traitement HAART (*Highly Active Antiretroviral Therapy*) pour la première fois, ou si vous changez de médicament, demande à votre médecin ou à l'organisme de service VIH/sida dans votre coin à propos des possibles effets secondaires des médicaments afin de mieux vous préparer et pour vous sentir mieux informé.

Le système gastro-intestinal (GI)

Votre système gastro-intestinal (GI) est responsable pour la décomposition des aliments pour que les nutriments puissent être absorbés et utilisés par votre corps. Le système GI comprend plusieurs organes dans votre corps, tels que la langue, l'oesophage (la tube qui rejoint la bouche à l'estomac), l'estomac, l'intestin grêle et le grand intestin, le rectum, le pancréas, le foie, et la vesicule biliaire. Chacun joue un rôle unique dans la digestion.

Quelques éléments et fonctions du système GI sont:

La langue: organe musculaire qui assure la mastication et le mélange de salive avec les aliments ingérés.

L'oesophage: tube musculaire qui envoie la nourriture de la bouche à l'estomac

L'estomac: organe qui sert à combiner et décomposer (digérer) la nourriture

Le foie: organe producteur d'une substance, la bile, qui descend dans l'intestin grêle pour promouvoir d'absorption des matières grasses.

La vesicule biliaire: un organe en forme de poire qui est situé en dessous du foie et qui entrepose la plupart de la bile produite par le foie jusqu'à ce que l'intestin en a besoin

Le pancréas: organe producteur d'enzymes qui aident à décomposer les matières grasses et les protéines; produit aussi l'insuline et le glucagon, hormones qui gèrent l'équilibre du contenu de sucre dans le sang.

L'intestin grêle: organe largement responsable de l'absorption de nutriments, et qui envoie les aliments ingérés au grand intestin

Le grand Intestin: un organe très efficace dans l'absorption de l'eau des aliments et liquides ingérés.

Le rectum et l'anus: Entreposent et évacuent les déchets.

Comment le VIH affecte-t-il le système gastro-intestinal?

Le système GI comprend une grande partie du système immunitaire, c'est à dire du système immunitaire des muqueuses. Dans les premières phases de l'infection au VIH, on constate une diminution des cellules CD4. Bien que le traitement HAART à long terme semble restaurer la présence des cellules CD4 dans le système digestif, il risque toujours d'y avoir un impact permanent.

Le VIH affecte le système GI de manière directe et indirecte. Il peut nuire à l'état du paroi intérieure de l'intestin grêle, ce qui peut empêcher l'absorption des nutriments. Ceci peut également causer la diarrhée, la flatulence, le ballonnement, et les sensibilités alimentaires qui peuvent provoquer la sous-alimentation.

Indirectement, la manière que le VIH diminue le taux des cellules CD4 rend l'organisme plus susceptible aux infections parasitiques, tel que le *Cryptosporidium*, ce qui peut nuire au système digestif.

Le traitement HAART (Highly Active Antiretroviral Therapy) et le système GI

Depuis la disponibilité du traitement HAART, les personnes vivant avec le VIH mènent des vies longues et fructueuses. Pourtant, le traitement HAART est connu pour avoir des effets secondaires, dont plusieurs sont reliés aux dérangements du système GI.

Presque tous les médicaments HAART peuvent provoquer la nausée, la diarrhée, et les vomissements. Heureusement, ces symptômes deviennent moins intenses après quelques semaines (ou mois) du traitement HAART.

Pour aider à réduire les effets secondaires des médicaments HAART, prenez les pillules suivant les directives exactes du pharmacien. Par exemple, s'il faut prendre un certain comprimé avec la nourriture, on peut désintensifier la nausée associée comme effet secondaire du médicament si on le prend avec un repas.

Si les symptômes persistent, il faut consulter votre médecin afin d'assurer que ceux-ci ne soient pas l'effet d'une maladie ou affection qui n'a pas de rapport au VIH, et qui devrait être traitée séparément.

Autres facteurs qui peuvent provoquer des dérangements gastro-intestinaux

Les médicaments autre que ceux du traitement HAART Les médicaments autre que ceux du traitement HAART peuvent provoquer des symptômes tels que la nausée et la diarrhée. Les anti-dépresseurs, les antibiotiques, les contraceptives, les analgésiques, et les médicaments anticancéreux sont quelques unes des drogues connues pour causer des symptômes GI. Une classe de drogues qui peut aussi bien provoquer la nausée, la diarrhée, les vomissements, le mal de coeur et la perte de l'appétit sont les NSAID (anti-inflammatoires non stéroïdiens), par exemple l'aspirine et l'ibuprofène. Ces mêmes effets secondaires sont souvent associés au traitement HAART.

Les suppléments Des grandes doses de certains suppléments peuvent aussi produire des symptômes GI. Le magnésium, ingrédient souvent présent dans les relaxants musculaires et les médicaments cardiaques, ainsi que dans la plupart des suppléments du calcium, peut causer la diarrhée. Les doses élevées de vitamine C (plusieurs mille mg), que plusieurs personnes vont prendre pour combattre un rhume ou une grippe, peuvent également rendre les selles plus liquides. Plusieurs suppléments, tels que le fer et les multivitamines, peuvent provoquer la nausée et le mal de coeur. Le plus possible, essayez de ne pas prendre les suppléments à jeun, sauf si on vous conseille de le faire pour éviter le mal de coeur.

L'alimentation Il y a certains aliments qui sont connus pour causer le mal de coeur. La nourriture frite, grasse, épicée, ou trop acide peut provoquer les brûlures d'estomac chez certaines personnes. L'ail, les oignons, les légumes comme le chou-fleur, et les légumineuses peuvent causer la flatulence et le gonflement de l'abdomen. Certaines personnes ont une intolérance au lactose, et vont avoir des symptômes de la flatulence, des ballonnements, et de la diarrhée s'ils mangent des produits laitiers. Si ces aliments vous causent aussi des problèmes, la meilleure chose à faire serait d'éviter ces aliments-là. Dans le cas d'une intolérance au lactose, essayez un médicament sans prescription tel que le Lactaid, qui contient un enzyme qui vous aide à digérer le lactose et mieux tolérer le lait.

Des possibles causes psychologiques Les systèmes nerveux et gastro-intestinal sont très interreliés. Si vous avez déjà eu à faire vos besoins juste avant un examen ou avant un grand événement, ou bien si vous avez eu des maux de coeur pendant des périodes de stress, le lien entre les deux systèmes vous sera évident. L'anxiété et le stress peuvent provoquer une variété de dérangements, y compris la diarrhée, la gastrite (une inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse tapissant l'estomac), des maux de ventre, et la perte de l'appétit. Si ces symptômes vous arrivent en temps de stress, vous voudrez peut-être considérer une consultation avec un psychothérapeute, ou une exploration de certaines techniques pour apprivoiser l'anxiété et le stress. Dès que vous gérez mieux le stress, les symptômes devraient se calmer ou même disparaître.

Les autres dérangements et problèmes de santé Les maladies telles que le syndrome du côlon irritable, les maladies inflammatoires de l'appareil digestif (le Crohn's, le rectocolite hémorragique), la maladie de la vésicule biliaire, les ulcères gastroduodénaux (de l'estomac et de l'intestin grêle), et la maladie du foie sont quelques unes des affections et problèmes de santé qui peuvent causer des problèmes gastro-intestinaux déjà discutés ci-haut (la nausée, les vomissements, la diarrhée, les maux d'estomac, etc). Il n'est pourtant pas toujours évident de dire si ces symptômes soient dans tous les cas liés à l'infection au VIH ou non.

Guide pour apprivoiser les symptômes GI

Dans cette section nous discuterons des symptômes et affections associés à l'infection au VIH et aux effets secondaires du traitement. Il est toujours plus facile à gérer les symptômes, et à les comprendre, lorsqu'on est bien informé.

La nausée et les vomissements La nausée (la sensation de devoir vomir) et les vomissements, peuvent être problématiques pour diverses raisons. Ils peuvent entraver la routine quotidienne, mener à la déshydratation, empêcher la bonne absorption des nutriments et des médicaments, en plus de simplement vous faire sentir mal. Presque tous les médicaments HAART ont la nausée et les vomissements comme effets secondaires potentiels, bien que ces symptômes devraient disparaître après quelques semaines (desfois des mois) du début de la thérapie.

Lorsque l'infection au VIH se développe, et le taux des CD4 diminue, certaines infections opportunistes peuvent s'introduire, et ainsi provoquer la nausée ou les vomissements indirectement. Si ce symptôme est nouveau pour vous, consultez votre médecin pour en faire le bilan.

Votre médecin peut vous prescrire des médicaments qui s'appellent les antiémétiques qui vont diminuer la sensation de la nausée et prévenir les vomissements. Vous n'êtes pas obligé à vivre avec ces symptômes indéfiniment. Si vous souffrez de nausées ou de vomissements pendant assez longtemps que cela vous empêche de prendre vos médicaments ou de tolérer la nourriture ou des liquides, consultez votre médecin immédiatement. La consommation de petites quantités de marijuana s'est prouvée utile pour gérer la nausée. Discutez ces options avec votre médecin; il ou elle pourrait vous aider à procurer de la marijuana médicinale de manière légale.

Des conseils pour gérer la nausée et les vomissements:

- *Prenez vos médicaments tel que prescrit par votre médecin*
- *Manger plus souvent des petits repas durant la journée*
- *Évitez les aliments épicés ou frits—essayez plutôt une soupe ou la bouffe sans épices*
- *Le gingembre peut combattre la nausée naturellement; prenez du thé au gingembre (vous pouvez faire une préparation simple de la racine de gingembre bouillie et boire l'eau infusée), du soda gingembre, ou même des friandises*
- *Ayez des craquelins ou des pretzels dans votre garde-manger; mangez-en le matin ou pendant la journée*
- *Si vous vomissez souvent, essayez de boire de l'eau. Si vous ne pouvez même pas tolérer l'eau, consultez votre médecin immédiatement à cause du risque de déshydratation.*
- *Essayez l'acupuncture ou l'acupression. Ces traitements sont connus pour aider avec la nausée.*

La diarrhée La diarrhée est un autre symptôme qui peut avoir plusieurs causes et qui peut être associé avec plusieurs médicaments HAART. Les selles normales devraient être assez solides, mais assez molles pour passer sans grand effort et sans vous faire mal. Lorsque les selles sont très molles ou liquides, et que vous devez faire plusieurs évacuations par jour, c'est à ce point-là que ça devient un cas de la diarrhée.

La diarrhée peut être provoquée de plusieurs façons. Elle est un des possibles effets secondaires des médicaments généraux ou des médicaments HAART; le résultat d'une infection bactérienne (par exemple la salmonella, bactérie de l'intoxication alimentaire); ou d'une infection virale (voir les cytomégalovirus, ou CMV); ou aussi une réaction aux aliments, à l'anxiété, au stress, et aux autres maladies. Lorsque le taux des CD4 est bas, c'est à dire en bas de 200, la diarrhée peut être un effet du VIH sur la muqueuse tapissant l'intestin, ou à cause d'une infection parasitaire opportuniste, par exemple du cryptosporidium, un parasite desfois présent dans l'eau contaminée.

Essayez de tenir un journal des vos activités quotidiennes (nouveaux médicaments, nourriture, déplacements ou voyages) et de vos évacuations (les selles), pour servir d'indice à votre médecin de la raison de votre diarrhée. Votre médecin demandera possiblement des tests sanguins, de la selle, ou d'autres tests pour en déterminer la cause. Une prescription pour des médicaments antidiarrhéiques est possible dépendant de la gravité des symptômes.

Des conseils pour gérer la diarrhée:

- Buvez beaucoup de liquides limpides, non sucrés pour prévenir la déshydratation, ce qui peut très vite arriver avec la diarrhée (les liquides sucrés peuvent aggraver la diarrhée)
- Évitez les aliments épicés, gras, et difficile à digérer (comme les aliments crus), et les produits laitiers.
- Manger plutôt des aliments féculants comme le riz, l'avoine, le pain rôti, et les fruits et légumes cuits.
- Les bananes vertes (pas mûres) sont connues pour neutraliser la diarrhée. On peut soit les cuire ou les manger tel quel.

Les gaz Les gaz intestinaux peuvent provoquer les maux de ventre, les crampes, et la flatulence. Ce dernier symptôme en particulier peut être très gênant pour certaines personnes. Bien que péter soit quelque chose de très normal (ça arrive à tout le monde!), lorsqu'il est excessif ou lorsqu'il ne passe pas, ceci peut nous déranger et ne devrait pas être ignoré.

Des conseils pour gérer les gaz:

- Évitez les aliments connus pour causer des gaz, comme le brocoli, les oignons, les produits laitiers, les oeufs, et les fèves
- Buvez du thé à la menthe poivrée ou au camomille pendant la journée
- Les médicaments disponibles sans prescription, tel que le Gas-X, peuvent aider. Demandez à votre médecin ou au pharmacien pour assurer qu'il n'y ait aucune contreindication par rapport aux autres médicaments que vous prenez

La perte de l'appétit Il existe plusieurs facteurs qui peuvent mener à la perte de l'appétit. Si vous êtes stressé, déprimé, ou si vous vous sentez malade, tout ça peut vous enlever le goût de manger. Si vous ne manger pas assez pour combler vos besoins caloriques, cela peut devenir problématique. La sous-alimentation peut mener à l'amaigrissement (rendre le corps décharné), et nuire au bon fonctionnement des organes.

Il y a certains médicaments HAART qui sont liés au risque élevé de la perte de l'appétit. Ce sont le Combivir, l'Epivir, le Norvir, le Retrovir, le Trizivir, et le Ziagen.

Si la perte de l'appétit devient dérangement pour vous, parlez-en avec votre médecin afin d'en identifier la cause et suivre un traitement approprié. Il ou elle pourrait vous prescrire un stimulant de l'appétit. Plusieurs personnes séropositives utilisent la marijuana en petites quantités pour augmenter leur appétit. Parlez-en avec votre médecin pour trouver la meilleure solution pour vous.

La constipation La constipation vous arrive lorsque vous n'allez pas souvent à la selle, que les selles sont dures, et que ça vous prend un effort pour les passer. Bien que très rare pour la majorité des médicaments HAART, il est un effet secondaire possible chez une petite minorité de personnes prenant l'Invirase, le Norvir, le Retrovir, ou le Reyataz. Vous pouvez provoquer la constipation si vous ne manger pas assez de fibres alimentaires, ou si vous ne buvez pas assez d'eau. Certains désordres de l'intestin, tel que le syndrome du côlon irritable, peuvent également en être la cause.

La constipation peut vous faire mal, et peut provoquer des ballonnements et le malaise. Vous ne devriez pas ignorer les signes de la constipation pendant trop longtemps puisqu'il y a des problèmes plus sérieux qui peuvent en résulter. Les selles dures qui sont difficiles à passer peuvent causer des lésions dans le tissu de l'anus qui s'appellent des fissures anales. Celles-ci peuvent être assez douloureuses; les fissures anales peuvent vous faire sentir des douleurs aiguës, déchirantes à chaque fois que vous allez à la selle. Il est possible également de remarquer des taches de sang rouge vif dans les selles ou sur le papier de toilette après l'essuyage. Une fois la constipation s'est résolue, les lésions vont guérir tout seul normalement. Sinon, une intervention médicale peut être jugée nécessaire, qu'elle soit en forme de médicament ou de chirurgie.

Quelques traitements que votre médecin pourrait proposer sont les suppléments de fibres alimentaires, les adoucisseurs de selles, ou des laxatifs disponibles sans prescription. Dans des cas plus sévères, il se peut qu'on vous conseille d'utiliser un bock à lavement pour "nettoyer" toute selle qui pourrait être prise dans votre grand intestin et qui pourrait bloquer les évacuations normales.

Des conseils pour gérer la constipation:

- *Buvez beaucoup d'eau, surtout si vous manger beaucoup de fibre alimentaire. Augmenter la consommation de fibres sans boire plus d'eau peut aggraver la constipation. L'idéal est 8 tasses d'eau par jour.*
- *Mangez beaucoup de fibres alimentaires présents dans les céréales entières, les légumes, les fruits, et le son; sinon, prenez au besoin des suppléments comme le Metamucil ou le Benefiber.*
- *Mangez du yogourt probiotique, ou prenez un supplément probiotique (ce sont des bactéries sympathiques déjà présentes dans le système GI qui aident à la digestion); cela est particulièrement utile après un traitement antibiotique ou si vous devez prendre les antibiotiques souvent. Les yogourts probiotiques se trouvent dans la plupart des épiceries et les suppléments dans les épiceries santé. Un supplément probiotique de bonne qualité devrait être réfrigéré.*

Les conditions buccales Les affections au niveau de la bouche chez les personnes séropositives peuvent être provoquées par le VIH même ou par les infections bactériennes, fongiques, ou virales (ce qui risque d'arriver lorsque le taux des CD4 est bas et le système immunitaire n'est pas capable de les combattre). Pour assurer une bonne santé buccale, brossez-vous les dents et passez quotidiennement la soie dentaire.

Le gonflement des glandes salivaires peut être un effet de l'infection au VIH en soi, et peut diminuer la production de salive et ainsi causer la bouche sèche. Notez aussi que la bouche sèche peut également être un effet secondaire des médicaments inhibiteurs du protéase. La gomme à mâcher sans sucre peut aider dans ce cas-là.

Le candida oral, (le muguet), est un symptôme d'une prolifération du fungus qui existe naturellement dans le corps. Lorsque le système immunitaire est faible ou quand le taux des CD4 est bas, ces champignons ont une surcroissance qui crée des zones blanches dans la bouche et dans la gorge, et desfois une difficulté à avaler peut se présenter. Le candida est difficile d'éviter entièrement, puisque ce fungus existe toujours dans le corps humain, mais il y a des astuces pour le prévenir, tels que diminuer votre consommation de sucre, manger le yogourt probiotique, et maintenir une bonne santé buccale.

Assurer la santé de votre système gastro-intestinal à long terme

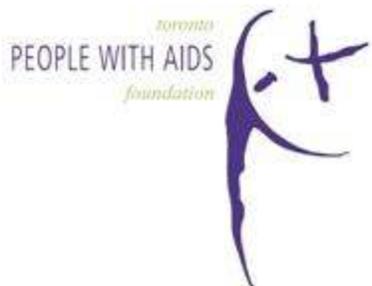
Avoir une bonne santé gastro-intestinale à long terme peut vous aider énormément à vous sentir mieux en général. Bien manger, avec une alimentation riche en fruits, légumes, et céréales entières, et éviter en même temps les aliments qui vous dérangent, sont deux habitudes qui peuvent contribuer à la santé de votre système GI. Bien qu'il y ait certains symptômes qui seront inévitables, être bien informé et avoir la prise en main de votre santé seront les clés pour apprivoiser les dérangements GI lorsqu'ils arrivent. Il est toujours important de rester au courant de tous vos symptômes, et de ne jamais hésiter de faire rendez-vous chez le médecin si vous êtes inquiets ou si vous ne vous sentez pas bien pendant trop longtemps.

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, et à Jordan Arseneault pour la traduction.

PWA remercie également les entreprises Abbot Virology, Bristol-Myers Squibb, Gilead, GlaxoSmithKline 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.



Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

200 rue Gerrard E, 2ième étage

Toronto, Ontario M5A 2E6

Téléphone: 416.506.8606

Fax: 416.506.1404

Informations générales: info@pwatoronto.org

N° d'enregistrement # 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