

NOTRE AVENIR AVEC LE VIH

COMMENT BIEN VIEILLIR



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap

ActionsPlus

GRUPE DE COMMUNICATION
DE RESESION ET D'ACCIONS
SUR LA SEROPOSITIVITE

■ PLATE FORME
■ PREVENTION
■ SIDA

COMMANDEZ LA BROCHURE SUR
WWW.PREVENTIONSIDA.ORG

NOTRE AVENIR AVEC

LE VIH

COMMENT RÉDUIRE NOS COMPLICATIONS LIÉES
AU VIEILLISSEMENT

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE? COMMENT ME PROTÉGER?



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap

ActionsPlus

GRUPPE DE COMMUNICATION
DE RÉFLEXION ET D'ACTION
SUR LA SÉROPOSITIVITÉ

■ PLATE FORME
■ PREVENTION
■ SIDA
■

Grâce à l'efficacité des traitements antirétroviraux (ARV), les personnes vivant avec le VIH (PvVIH) ont une espérance de vie presque normale. Dès lors, les effets du virus et des traitements se feront plutôt sentir sur le long terme au cours du vieillissement.

Vieillir avec le VIH, voilà une nouvelle réalité qui s'accompagne de nouveaux enjeux : comment prendre bien soin de soi de manière préventive et comment soigner les comorbidités liées à l'âge qui, chez les PvVIH auront tendance à se manifester plus tôt et à être plus fréquentes ? ¹



¹ Ces questions nous sont venues après la rencontre du 22 octobre 2016 avec le Professeur Yombi sur le « Bien-être et la séropositivité, comment prendre soin de ma santé ? »

LA COMORBIDITÉ, C'EST QUOI ?

Dans le cas d'un statut VIH, c'est la manifestation d'un ou de plusieurs troubles ou maladies associées au VIH. Selon plusieurs sources scientifiques, les PvVIH développeront des comorbidités en moyenne dix ans plus tôt que dans la population générale dont les plus courantes sont des complications cardio-vasculaires, rénales, hépatiques, neurocognitives, osseuses, ainsi que certains cancers.

Ces six complications sont présentées dans cette brochure.

Quant aux facteurs de risque, ils sont directement liés au VIH, aux traitements, au style de vie, et augmentent avec l'âge.

Cette brochure a pour objectif d'informer le patient atteint du VIH, lui donner des conseils, lui proposer des méthodes de prévention ainsi que quelques pistes de soin, afin de réduire au maximum ces complications.

MA RESPONSABILITÉ EN TANT QUE PATIENT EST DE :

- Prendre mon traitement ARV le plus tôt possible et le plus régulièrement possible afin que mon système immunitaire reste fort
- Me prendre en charge le mieux possible en adoptant un style de vie sain : avoir une alimentation saine et équilibrée, réduire ma consommation de tabac, d'alcool, de drogues récréatives (cocaïne, héroïne et amphétamines), faire de l'exercice physique et prendre soin de ma santé mentale et sexuelle.
- Sous traitement VIH, être vigilant quant au risque d'interactions médicamenteuses. Il est important d'informer chaque membre du corps médical qui me soigne afin d'avoir une vue globale de mes traitements et d'éviter toute interaction néfaste. Les associations peuvent également m'accompagner dans ma démarche de soins (toujours prendre mes médicaments dans la même pharmacie, établir une relation de confiance avec mon médecin, tenir un journal des symptômes, etc). Avant de commencer un nouveau traitement, je demande systématiquement à mon médecin quels sont les risques d'interaction et les effets secondaires des médicaments. Les médecins ont en effet le devoir d'écouter leurs patients, ceux-ci n'étant pas tous égaux face à l'efficacité et aux effets secondaires des traitements.

SÉROPOSITIVITÉ ET RISQUES CARDIO-VASCULAIRES, JE PROTÈGE MON CŒUR

Selon l'OMS, les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde.

Ces maladies sont par exemple les maladies coronariennes, l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde ainsi que les accidents vasculaires cérébraux. Le risque augmente avec le diabète, le mauvais cholestérol et l'hypertension artérielle. Il est donc nécessaire d'être attentif à l'état de santé de son cœur, à son taux de glucose et de surveiller entre autres les symptômes suivants : douleur et inconfort au thorax, aux mains, aux pieds et au visage, difficultés respiratoires, nausées, étourdissements, confusion, maux de tête, etc.

POURQUOI SUIS-JE PLUS EXPOSÉ ?



En tant que patient séropositif, mon espérance de vie est presque la même que celle de la population générale grâce aux traitements ARV, mais certains facteurs augmentent le risque de maladies cardiovasculaires : l'âge, certains antirétroviraux, l'inflammation chronique du virus produite sur le corps et le mode de vie (mauvaise alimentation, manque d'activité physique, tabagisme, usage nocif de l'alcool et de drogues récréatives, un poids et une glycémie trop élevée).

COMMENT RÉDUIRE MON RISQUE ?

Je dois faire attention à mon hygiène de vie, surveiller mon alimentation en consommant moins de sel, moins de mauvaises graisses et en mangeant le plus possible de fruits et légumes. Il est aussi important de choisir une activité physique qui me convienne (une demi-heure quotidienne de marche à pied est par exemple recommandée).

Réduire le stress peut également prévenir les risques notamment via la pratique d'une activité physique, relaxante ou distrayante, mais aussi en m'octroyant du temps de repos pour évacuer la pression. En effet, une tension trop élevée est mauvaise pour ma santé.

Comme j'ai un risque plus élevé de développer des maladies cardio-vasculaires, il est important pour moi de faire des bilans cardio-vasculaires réguliers chez un cardiologue, mon médecin traitant ou mon interniste soignant dès l'âge de 50 ans voire plus tôt. Durant l'entretien le cardiologue évalue mes facteurs de risque : poids, tension artérielle, cholestérol, taux de sucre et résistance à l'insuline, et antécédents familiaux. Il pourra également réaliser un électrocardiogramme qui enregistre l'activité électrique de mon cœur, me faire passer une épreuve d'effort, une échographie du cœur et calculer mon IMC (Indice de Masse Corporel).

LA DÉFICIENCE RÉNALE ET LE VIH, JE SURVEILLE MA PRISE DE MÉDICAMENTS

Les reins purifient le corps en évacuant les déchets. Des reins déficients favorisent la venue d'autres troubles comme une tension artérielle élevée et des troubles cardio-vasculaires ou maladies comme des os fragilisés.

POURQUOI SUIS-JE PLUS EXPOSÉ ?



Le virus lui-même peut attaquer les reins (essentiellement lorsque le taux de CD4 est inférieur à 200 ou que la charge virale est non maîtrisée). Les deux facteurs de risque les plus importants sont l'hypertension artérielle et le diabète. Les autres facteurs sont le tabagisme, l'alcool, le mauvais cholestérol et l'hépatite C. Prendre un traitement ARV est nécessaire, mais certains médicaments comme le tenofovir sont plus toxiques que d'autres soit en favorisant l'apparition de calcul rénaux, soit en causant des dommages directs aux reins.

D'autres substances sont elles aussi à risque comme les antibiotiques, les anti-inflammatoires, etc, certains produits de santé naturels délivrés sans ordonnance et les drogues récréatives. Il est donc très important de dépister les personnes avec une insuffisance rénale car les risques de morbidité sont plus élevés.



COMMENT RÉDUIRE MON RISQUE ?

- En maintenant une tension artérielle saine et en faisant de mon possible pour prévenir les dommages cardiovasculaires qui peuvent aggraver les lésions rénales (l'hypertension artérielle est non seulement un facteur de risque de maladies rénales, mais peut aussi être une conséquence des dommages rénaux).
- En contrôlant ma glycémie et en prévenant les augmentations du taux de sucre sanguin.
- En évitant de fumer car le tabagisme augmente le risque de maladies rénales.
- En consommant suffisamment d'eau et en adoptant entre autre, un régime alimentaire à faible teneur en protéines.
- En pratiquant une activité physique régulière.
- Suivi de la prise de sang et de l'examen d'urine

Je peux cependant vivre en bonne santé avec une fonction rénale diminuée de 50%. Les troubles deviennent dangereux pour ma vie lorsque je descends à 25% d'activité, je peux alors ressentir les symptômes suivants : envie fréquente d'uriner, gonflement des pieds et des mains, nausées voire vomissements, fatigue, perte d'appétit, démangeaisons et engourdissement, troubles de la concentration, peau brunâtre, etc. Dans ce cas, je dois alors consulter un médecin qui me fera passer des examens complémentaires.

L'INSUFFISANCE HÉPATIQUE ET LE VIH, LES VIRUS ET L'ALCOOL ... LOIN DE MON FOIE

Le foie désintoxique le corps et assure le bon fonctionnement du système immunitaire. Il filtre le sang et nous débarrasse des substances toxiques provenant de la nourriture, des médicaments et des déchets produits par le corps. Lors d'une insuffisance hépatique les symptômes peuvent n'apparaître qu'après plusieurs années. Les troubles se manifesteront alors par de l'ictère ou jaunisse, de la fatigue, un gonflement de l'abdomen, pouvant aller jusqu'au coma hépatique.

POURQUOI SUIS-JE PLUS EXPOSÉ ?

En raison du traitement antirétroviral que je prends, mon foie va devoir traiter une plus grande quantité de médicaments, mais certains anciens ARV comme le ?? sont plus toxiques que les nouveaux traitements et risquent avec le temps de provoquer une inflammation et une intoxication du foie. La présence des comorbidités et la multiplication de prise de médicaments participent également à la dégradation de la fonction du foie. En tant que personne à risque, il est donc important que je fasse attention aux autres facteurs tels qu'une charge pondérale importante, la consommation abusive d'alcool pouvant entraîner une cirrhose, de drogues, de tabac, une mauvaise alimentation et les hépatites. En ce qui concerne la masse graisseuse, l'accumulation d'acides gras peut intoxiquer mon foie et provoquer une cirrhose, surtout si je présente une lipodystrophie au niveau de l'abdomen qui touche plus fréquemment les PvVIH.

COMMENT RÉDUIRE MON RISQUE ?

Lorsque je commence un nouveau traitement je dois surveiller les effets secondaires pour m'assurer que je tolère bien les médicaments prescrits. Pour me prémunir contre les différentes hépatites je dois me faire vacciner contre l'hépatite B et l'hépatite A si j'appartient à une population à risque (HSH), et à avoir des rapports sexuels protégés pour me prémunir de l'hépatite C, ainsi que de participer à un programme de réduction des risques si je suis usager de drogue.

Une bonne hygiène de vie qui passe par la pratique d'une activité physique régulière, la diminution de ma consommation d'alcool (son arrêt dès lors que je présente une faiblesse du foie pour éviter la cirrhose) et/ou de drogues récréatives, ainsi qu'une alimentation saine et équilibrée me permettront de réduire les risques.

En faisant un bilan hépatique régulier je m'assure du bon fonctionnement de mon foie surtout si j'ai déjà fait une hépatite. Je pourrais ainsi suivre mon traitement médicamenteux en toute quiétude.

- J'évite le contact avec des produits toxiques.
- Je ne m'auto médicamente et m'auto diagnostique pas, mieux vaut éviter de prendre des médicaments inutilement.
- Si j'envisage un allègement thérapeutique (des études sont menées dans ce sens, notamment pour les inhibiteurs de protéases), je dois en parler à mon médecin. En revanche, des vacances thérapeutiques augmentent les risques de souffrir d'autres pathologies et de développer une résistance aux traitements.

Dans tous les cas, la prise des médicaments doit être individualisée et encadrée par un médecin.

LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS ET LE VIH, MON TRAITEMENT COMME MEILLEURE ARME

Avec le développement de traitements antirétroviraux de plus en plus efficaces, les pathologies telles que la démence ont diminuées chez les personnes séropositives. Des troubles neurocognitifs sont tout de même toujours diagnostiqués, dont des déficiences neurocognitives, des troubles de l'acuité visuelle, de la parole, de la mémoire, de la pensée et des fonctions physiques en général. Les PvVIH auront également plus tendance à être sujets à des troubles de l'humeur, de l'anxiété et de la dépression.

POURQUOI SUIS-JE PLUS EXPOSÉ ?

Du fait de l'inflammation qu'il produit et de la baisse d'efficacité du système immunitaire, le VIH a une incidence directe sur la santé de mon cerveau. Certains médicaments ARV passent cependant plus facilement dans le cerveau que d'autres (spécifiquement les inhibiteurs de protéase) et donc le protègent mieux du virus. Je dois en parler à mon médecin afin qu'il me prescrive le meilleur traitement possible. D'autres facteurs sont également en cause comme les maladies héréditaires, la consommation d'alcool, de drogues récréatives, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'insuffisance rénale, les hépatites, la carence en vitamines B, et d'autres affections neurologiques.

Lorsque je prends mon traitement antirétroviral et si je surveille mon apport en vitamine B dans mon régime alimentaire, je protège déjà mon cerveau de manière efficace. Dès les premiers troubles neurocognitifs il est important que je consulte un médecin pour vérifier que ces troubles ne sont pas dû à l'activité insuffisante de ma thyroïde. Si c'est le cas, des hormones supplémentaires me seront prescrites.

COMMENT RÉDUIRE MON RISQUE ?

- En prenant soin de ma santé mentale (via des techniques comme la méditation) car la dépression et l'anxiété peuvent perturber l'activité de mon cerveau et diminuer mon immunité (un apport supplémentaire en vitamine D peut être bénéfique).
- Je dois également faire attention à la toxoplasmose en surveillant mon immunité grâce au taux de CD4 afin que la maladie ne cause pas de dommages à mon cerveau.
- En adoptant un mode de vie sain et équilibré, c'est-à-dire, un régime alimentaire adéquat (avec suffisamment de vitamines B et D), une activité physique régulière pour oxygéner mon cerveau, un contrôle de mon poids, et ne pas fumer, consommer moins d'alcool et/ou de drogues récréatives.
- Et pourquoi pas... en rejoignant un réseau de bénévoles pour conserver du lien social !

L'OSTÉOPOROSE ET LE VIH, L'USURE SUR MESURE

Les femmes en général sont plus à risque du fait de la ménopause et les hommes moins notamment grâce à une plus grosse ossature, ils seront touchés dans le cas d'une déficience de l'hormone testostérone. Pour les PvVIH, on constate après 50 ans davantage d'ostéopénie (baisse de la densité osseuse) et d'ostéoporose (altération de la densité osseuse) que dans la population générale. On peut observer une baisse de la densité osseuse chez les patients plus jeunes qui commencent un traitement ARV, mais celle-ci aura tendance à revenir à la normale après plusieurs mois.

POURQUOI SUIS-JE PLUS EXPOSÉ ?

Une prévalence alarmante de l'ostéopénie et dans une moindre mesure de l'ostéoporose est observée chez les séropositifs VIH sous traitement mais aussi chez les non traités. Le mécanisme est complexe et lié à plusieurs facteurs. Le VIH lui-même joue un rôle, ainsi que la durée de l'infection et celle du traitement ARV. Chez les femmes séropositives ménopausées, le risque d'ostéoporose est plus élevé (42% >< 23% chez les femmes non VIH). Les hommes séropositifs sont donc plus à risque d'avoir une ostéoporose que les femmes séropositives, protégées par leurs hormones, mais à la ménopause, les femmes rattrapent ce retard et les risques osseux dépassent alors ceux des hommes. Certaines maladies associées au VIH entraînent également de l'ostéoporose comme l'hépatite C, l'hyperactivité de la thyroïde, une baisse des hormones sexuelles (testostérone et œstrogène), la lipodystrophie ou des troubles du système digestif qui limitent l'absorption des minéraux nécessaires à la santé de mes os. Certains antirétroviraux auront également cet effet (ténofovir et inhibiteurs de protéase).

Je dois également veiller à limiter les autres facteurs de risque plus communs comme le tabagisme, la consommation d'alcool, les antécédents familiaux de fractures, un poids trop peu élevé, une fracture antérieure, le manque d'exercice ou de vitamine D et minéraux.

COMMENT RÉDUIRE MON RISQUE ?

- maintenir une activité physique régulière pour renforcer mes os
- faire attention à mon apport en minéraux : calcium et magnésium (qui fixe le calcium). Je peux en trouver dans les produits laitiers, les légumes verts, la cannelle, le cumin, le sésame, les poissons gras, la coriandre, etc.
- veiller à mon taux de Vitamine D, en m'exposant au soleil mais pas de manière imprudente. En consommant de manière équilibrée des aliments riches en Vitamine D comme le jaune d'œuf, le foie, le beurre et le fromage. Je peux demander à mon médecin de prendre des compléments si nécessaire
- réduire voire arrêter ma consommation de tabac, d'alcool et de café
surveiller mon IMC (indice de masse corporelle)
- Prévenir le risque de chutes et de fractures en faisant preuve de prudence
- Étant donné le manque de symptômes associés aux troubles osseux, je peux évaluer mon état par des examens tels que la mesure de ma densité osseuse (densitométrie), des radiographies et/ou des IRM.

LES CANCERS ET LE VIH, LE TABAC EN PREMIÈRE LIGNE

Avec le développement de traitements ARV plus efficaces les cancers liés à la baisse du système immunitaire ont pratiquement disparus dans les pays développés. En vieillissant les PvVIH ont un risque accru de développer un cancer notamment la maladie de Hodgkin, le cancer du poumon, du foie, les cancers ano-rectaux et du col de l'utérus, et le sarcome de Kaposi.

POURQUOI SUIS-JE PLUS EXPOSÉ ?

Statistiquement les PvVIH ont tendance à fumer plus que le reste de la population générale et ont donc plus de risque de développer un cancer du poumon (le risque reste élevé même après arrêt du tabac).

Les troubles hépatiques comme la cirrhose induite par la consommation d'alcool, la toxicité de certains médicaments et les hépatites augmentent les risques de développer un cancer du foie. Pour les cancers ano-rectaux et du col de l'utérus, ce sont les IST et les papillomavirus qui représentent les plus grands facteurs de risque. Si je suis un homme ayant des rapports sexuels avec un homme (HSH), mon risque de cancer ano-rectal est plus élevé.

Le virus et l'inflammation chronique qu'il génère augmente tous les risques cités précédemment et donc la survenue de cancers.

COMMENT RÉDUIRE MON RISQUE ?

- me protéger lors des rapports sexuels
- diminuer ou arrêter le tabac et l'alcool
- avoir une alimentation saine et équilibrée
- pratiquer une activité physique régulière
- prendre toujours mes traitements sous avis médical (plus le traitement est pris rapidement moins je risque de développer un cancer à l'avenir)

Étant donné que je vieillis plus rapidement que le reste de la population générale je dois commencer à me faire dépister plus tôt et régulièrement.

LIENS UTILES

NUTRITION : BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Diabète et alimentation

<http://www.diabete-abd.be/une-alimentation-saine.aspx>

<https://www.federationdesdiabetiques.org/>

Cholestérol et alimentation

<http://www.irbms.com/cholesterol-alimentation-nutrition>

<http://www.aidsmap.com/Elevated-lipids-associated-with-cognitive-decline-in-middle-aged-HIV-positive-men-doing-well-on-ART/page/3077157/>

VIH et alimentation <http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/nutrition>

ACTIVITÉ PHYSIQUE : L'ESSENTIEL EST DE BOUGER

Quelques idées <http://www.jepenseaussiàmoi.be/solutions-bien-etre/activite-physique-et-bien-etre.htm?lng=fr>

La pratique du yoga ou du Qigong par exemple, vous aidera à vous détendre, renforcer vos muscles, gagner en souplesse, améliorer le fonctionnement de vos organes et mieux vous concentrer. Faire de la natation ou pratiquer des activités aquatiques (ex : aquagym, aquabike), vous apportera également de nombreux bienfaits insoupçonnés tout comme la marche à pied (à ne pas confondre avec une promenade).

BIEN-ÊTRE : L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SOI

Conseils pour les PvVIH

<https://www.avert.org/living-with-hiv/health-wellbeing/taking-care-of-yourself>

Une activité relaxante au bureau ? C'est par ici ! <https://www.calm.com/>

Quelques idées et de bonnes adresses pour les habitants de Bruxelles

<http://www.brussellslife.be/fr/well-being-0>

RÉFÉRENCES

<http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/corps-sante>

<http://librarypdf.catie.ca/PDF/ATI-40000s/40222.pdf>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/fr/>

<http://www.atlantico.fr/decryptage/10-manieres-reduire-vos-risques-avoir-maladies-cardio-vasculaires-yves-el-beze-2008034.html>

<http://www.notretemps.com/sante/tension-arterielle/bilan-cardio-vasculaire-50-ans,i60743>

<http://sante.journaldesfemmes.com/coeur-cardiologie/conseils-coeur/bilan-cardiovasculaire.shtml>

http://www.groupesida.ch/assets/pdf/vih_reins.pdf

<http://www.docteurclic.com/maladie/insuffisance-hepatique.aspx#p1>

https://books.google.be/books?id=hmbzY5Hq2UYC&pg=PT32&lpg=PT32&dq=lipoatrophie+et+foie&source=bl&ots=mVRa3J7Kiz&sig=vpXf0zMe9z6aNvFITr2FFKOBd0E&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwiPkOzz8_HTAhWlBlAKHTT1BTAQ6AEIOzAD#v=onepage&q=lipoatrophie%20et%20foie&f=false

<http://www.thebody.com/content/79454/protease-inhibitors-linked-to-cognitive-decline-wh.html>

[http://ajp.amjpathol.org/article/S0002-9440\(16\)30409-6/abstract](http://ajp.amjpathol.org/article/S0002-9440(16)30409-6/abstract)

http://www.aidsmap.com/page/3135688/?utm_source=NAM-Email-Promotion&utm_medium=hiv-update&utm_campaign=hiv-update

http://www.groupesida.ch/assets/pdf/vih_os.pdf

http://www.fr.docvadis.be/daniele-abrassart/page/mon_guide_prevention/prevenir_la_maladie/place_du_calcium_et_de_la_vitamine_d_dans_la_prise_en_charge_de_mon_ostoporose.html

http://www.doctissimo.fr/html/sante/principalespatho/sa_441_ostopor02_qu_est.htm

<http://www.catie.ca/fr/traitementsactualites/traitementsida-189/sante-os/diminution-densite-osseuse-vih>

<http://vih.org/20110111/vieillir-vih-besoins-qui-se-confirment/57559>

<http://www.eatg.org/news/poppers-linked-to-increased-risk-of-some-cancers-in-older-msm-without-hiv/>

<http://www.cancer.be/le-cancer/risque-d-montr/les-cancers-chez-les-personnes-atteintes-de-vih/sida>

http://www.fr.docvadis.be/daniele-abrassart/page/mon_guide_prevention/prevenir_la_maladie/je_sais_comment_se_dveloppe_un_cancer.html