

Alimentation et **VIH**



Hôpital Tenon - Service diététique
Réalisation 2010 : Marina Di Mascio, David Guyonnet



Sommaire

- Nutrition et trithérapie
- Anomalies de répartition des graisses
 - Troubles du métabolisme lipidique
 - Troubles du métabolisme glucidique
- Alimentation et maladies opportunistes
 - Candidoses
 - Diarrhées
 - Toxoplasmose cérébrale
 - Tuberculose
 - Encéphalopathie
 - Risques cardiovasculaires
 - Insuffisance Rénale
- Amaigrissement & Dénutrition



Alimentation et trithérapie

La trithérapie entraîne dans la plupart des cas une prise de poids due à l'augmentation de l'appétit.

Cependant, cette trithérapie reste indispensable pour stabiliser votre maladie et ne doit être en aucun cas arrêtée.

L'alimentation peut vous permettre d'améliorer votre état de santé et lutter contre les effets du traitement.

Quelques conseils

- Faire 3 repas par jour
- Limiter l'apport en graisse (beurre, huile, friture, crème,...)
- Limiter les féculents et les produits sucrés (sucre, jus, soda)
- Consommer au moins 1 légume vert par repas
- Limiter la consommation de fruits à 1 par repas
- Limiter l'alcool à 1 verre par repas avec accord de votre médecin



A close-up photograph of a white plate filled with fresh produce. In the foreground, there are several slices of cucumber arranged in a fan shape, two bright red raspberries, and a single cherry tomato. Behind them, a large, ripe apple with yellow and red streaks is visible. The background is softly blurred, showing more green vegetables and a hint of an orange. The overall lighting is bright and natural, highlighting the textures and colors of the food.

N'hésiter pas à contacter un diététicien si vous rencontrez des difficultés pour vous alimenter.

Le diététicien vous conseillera en fonction de vos besoins et de vos habitudes de vies.

Anomalies de répartition des graisses (appelé lipodystrophie)

Ces anomalies peuvent se traduire par :

- une fonte de tissu adipeux sur certaines parties du corps (visage, membres,...)
- une accumulation de masse grasseuse très localisée (ventre, sein, cou et nuque)
- ou les deux en même temps

Ces anomalies peuvent être associées à des troubles du métabolisme lipidique (graisses) ou du métabolisme glucidique (sucre).

1. **Troubles du métabolisme lipidique** (élévation du cholestérol et des triglycérides sanguins)

Cela peut entraîner des risques cardio-vasculaires. Il est donc important d'équilibrer votre alimentation et plus exactement de diminuer et de mieux choisir vos apports en graisses.



Quelques conseils

- Limiter les matières grasses d'origine animale (beurre, crème,...)
- Limiter les aliments riches en graisses (viennoiseries, charcuteries, fromage,...)
- Favoriser la consommation de poisson gras (riche en oméga 3 et 6 qui sont protecteurs du système cardio-vasculaire)
ex : maquereau, sardine, saumon, thon,...
- Varier la consommation en matières grasses végétale (huile, margarine) tout en limitant la quantité
ex : colza, olive
- Réduire ou supprimer votre consommation d'alcool
- Favoriser les aliments riches en fibres
ex : légumes verts, légumes secs, céréales complètes

2. Troubles du métabolisme glucidique

Il se traduit par une élévation du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie).

Cette hyperglycémie va favoriser la sécrétion d'insuline (hormone sécrétée par le pancréas) qui aura pour conséquence de diminuer le taux de sucre sanguin mais va favoriser le stockage des graisses.

Quelques conseils

- Limiter les apports en sucres simples (sucre, miel, produits sucrés)
- Limiter les boissons sucrées (jus, soda, sirop)
- Réduire ou supprimer la consommation d'alcool
- Limiter la consommation de fruits à 1 par repas



Alimentation et maladies opportunistes

Le VIH détruit progressivement le système immunitaire en infiltrant les lymphocytes CD4 (variétés de globules blancs) aboutissant à la destruction des lymphocytes CD4. Lorsque les lymphocytes CD4 sont $<200 \text{ mm}^3$ surviennent les infections opportunistes avec l'apparition du SIDA clinique.

1. **Candidoses** (orale, oesophagienne, intestinale,..)

Le candida albicans est une levure opportuniste qui fait partie de la flore naturelle de l'ensemble du tube digestif de l'homme.

Notre immunité cellulaire joue un rôle prédominant dans la protection contre les candidoses, mais lorsque cette immunité diminue, le candida albicans en profite pour se développer et provoque une candidose.

Quelques conseils

- Prévenir son médecin
- Adapter la texture des aliments
ex : mixée, moulinée, hachée
- Eviter les plats épicés, trop chauds ou trop sucrés
- Fractionner les repas si vous avez des difficultés pour manger
- Consommer une eau riche en bicarbonates
ex : vichy

2. Diarrhées

La diarrhée est un dérèglement intestinal qui entraîne une augmentation de la fréquence, du volume et une modification de la consistance des selles.

Causes

- *infectieuses*

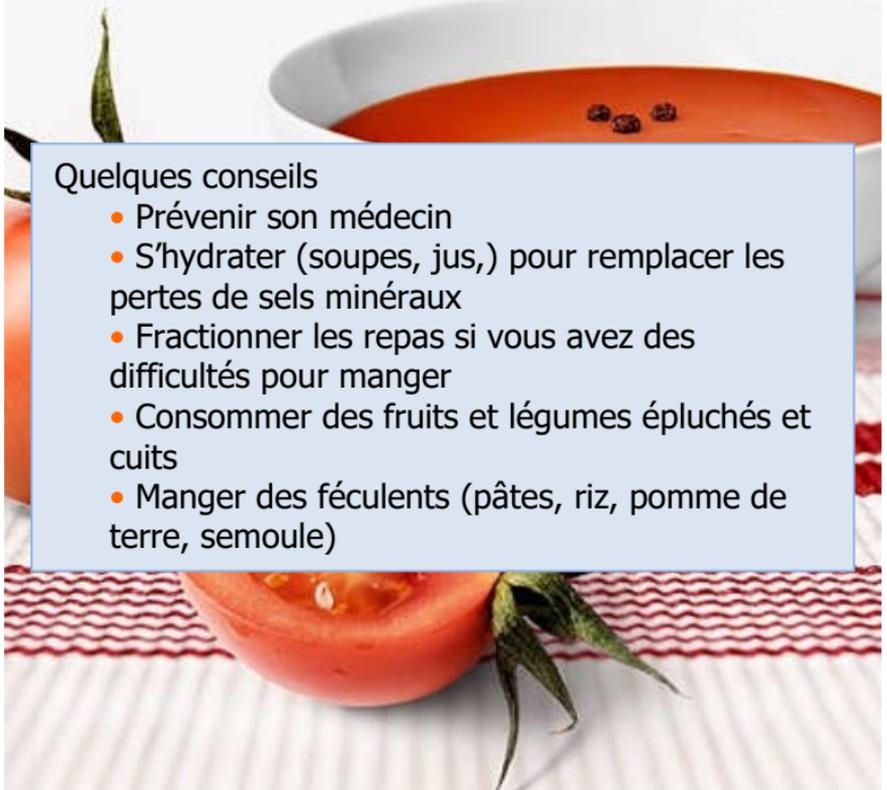
le tube digestif constitue une cible privilégiée du virus

- *les effets secondaires du traitement prescrit contre le VIH*

Des diarrhées peuvent apparaître à l'initiation du traitement anti-rétroviral

Quelques conseils

- Prévenir son médecin
- S'hydrater (soupes, jus,) pour remplacer les pertes de sels minéraux
- Fractionner les repas si vous avez des difficultés pour manger
- Consommer des fruits et légumes épluchés et cuits
- Manger des féculents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule)



3. **Toxoplasmose cérébrale**

Maladie dûe à un parasite, le toxoplasma gondii.

Ce parasite se développe dans le tube digestif (au niveau des cellules épithéliales intestinales) puis va atteindre les organes à distance par la lymphe ou le sang.

Nos défenses immunitaires permettent de réduire le nombre de ces parasites mais certains d'entre eux vont se transformer en kystes.

Pour un patient immunodéprimé, les défenses immunitaires (lymphocytes T4) sont diminuées, ce qui peut favoriser la réactivation de ces kystes pour les patients ayant déjà été parasités.

Quelques conseils

- Avoir une bonne hygiène des mains
- Laver ses légumes frais avant de les consommer
- Attention à la conservation des viandes, volailles, poissons, œufs et à leur cuisson
- Adapter la texture des aliments et fractionner vos prises alimentaires si vous rencontrez des difficultés pour vous alimenter
- Bien nettoyer son réfrigérateur une fois par semaine et vérifier la température ($< 4^{\circ}\text{C}$)



4. Tuberculose

L'infection tuberculeuse se contracte principalement par voie aérienne c'est à dire inhalation des bactéries diffusées par la toux ou l'éternuement d'un individu tuberculeux.

Les bacilles de koch (BK) se logent à différents endroits (poumons, os,...) où le système immunitaire les contrôlent et maintient l'infection en état de latence.

Le VIH active la tuberculose latente qui devient infectieux et capable de transmettre le bacille tuberculeux.

Quelques conseils

- Port d'un masque
- Avoir une bonne hygiène des mains
- Si vous n'arrivez plus à manger, prévenez votre médecin et contacter un diététicien
- Enrichir vos repas si votre appétit diminue ou si vous observez une perte de poids



5. Encéphalopathie à VIH

Atteinte neurologique dûe à une réplication du virus au niveau des neurones qui entraîne une réaction immunitaire. Cette réaction immunitaire aura pour conséquence la destruction progressive des cellules corticales (= cerveau) et donc l'altération progressive des fonctions cognitives (= intellectuelles) et/ou motrices.

Quelques conseils

- Adapter la texture des aliments si vous rencontrez des troubles de la déglutition
- Enrichir vos repas, si votre appétit diminue ou si vous observez une perte de poids, sur conseils du diététicien
- Si vous n'arrivez plus à manger, prévenez votre médecin



6. Risques cardiovasculaires

Les risques de maladies cardiovasculaires sont plus importants chez les patients infectés par le VIH.

Votre cœur est un muscle qui fonctionne comme une pompe qui fait circuler le sang à travers les vaisseaux sanguins jusqu'aux tissus (organes, muscles,...).

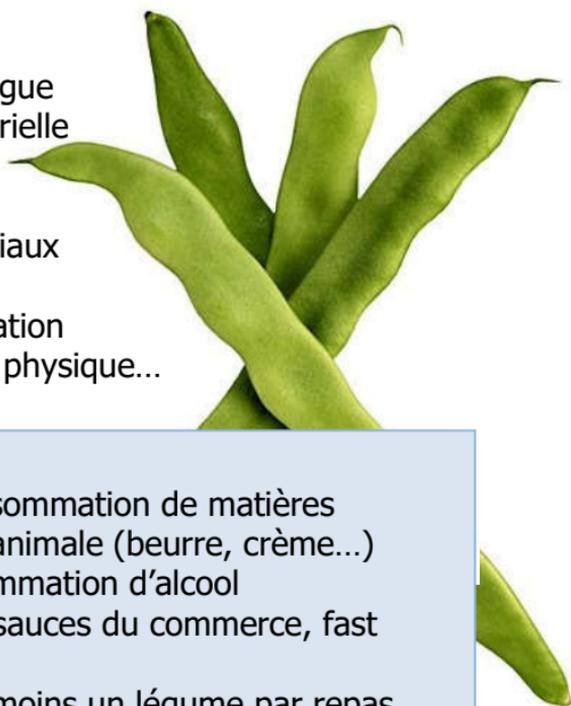
Le virus du VIH se multiplie sans cesse et notre système immunitaire reste continuellement en état d'inflammation (défense) ce qui aura pour conséquence la libération de petits messagers (cytokines).

Ces cytokines endommagent les tissus corporels de l'organisme.

L'état d'inflammation va également entraîner le vieillissement des vaisseaux sanguins. La prise du traitement permet de réduire l'inflammation.

Facteurs de risques :

- Tabac, alcool, drogue
- Hypertension artérielle
- Diabète
- Surpoids, obésité
- Antécédents familiaux
- Stress
- Mauvaise alimentation
- Manque d'activité physique...



Quelques conseils

- Diminuer la consommation de matières grasses d'origine animale (beurre, crème...)
- Limiter la consommation d'alcool
- Eviter les plats, sauces du commerce, fast food
- Consommer au moins un légume par repas
- Manger un fruit par repas, sans dépasser 3 par jour
- Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour

7. Insuffisance Rénale

L'atteinte rénale est fréquente chez les patients atteints du VIH. Les manifestations néphrologiques sont variées. Elles peuvent être transitoire ou définitive.

Facteurs de risques :

- Le VIH (charge virale élevée)
- Les antirétroviraux (ARV).
- Les co-infections (hépatites B, C)
- Un taux de CD4 diminué
- L'âge
- L'appartenance à une ethnie subsaharienne
- Le diabète
- L'hyper tension artérielle
- Une déshydratation (vomissement, diarrhée)
- Lors de dénutrition, d'anorexie ou de cachexie

Quelques conseils

- Veillez à l'équilibre alimentaire si vous êtes atteint du diabète
- Limiter votre consommation en sel (cuisson, assaisonnement, aliments salés,...)
- Faire 3 repas ou plus, par jour, si nécessaire
- En cas de vomissements ou de diarrhées, il est important de bien vous hydrater
- Surveiller votre tension artérielle régulièrement
- Effectuer un bilan rénal tous les 6 mois
- Pour plus d'information concernant votre alimentation, demander conseil à un diététicien



Maigrissement & Dénutrition

L'amaigrissement est une perte de poids qui entraîne une diminution de la masse maigre, surtout lorsqu'il n'est pas occasionnée par un régime alimentaire volontaire.

La dénutrition est un état pathologique qui se caractérise par un apport insuffisant en nutriments. Un des critères de diagnostic de cette dénutrition est un amaigrissement supérieur à 5% en 1 mois, ou à 10 % en 6 mois.

Facteurs de risques :

- VIH
- Perte d'appétit
- Diarrhées, nausées, vomissements
- Cancers
- Défaillances d'organes
- Alcoolisme chronique
- Pathologies infectieuses et/ou inflammatoires
- Isolement social
- Troubles bucco-dentaires (candidose oropharyngée,...)
- Malabsorption digestive
- Troubles psychiatriques

Quelques conseils

- Augmenter la fréquence des prises alimentaires dans la journée
- Eviter une période de jeûne nocturne trop longue (> 12 heures)
- Enrichir votre alimentation traditionnelle avec différents produits de base (œufs, lait en poudre, fromage, crème, pâtes,...)
- Si vous rencontrez des difficultés pour vous alimenter, prévenez votre médecin et prenez rendez-vous auprès d'un diététicien