

Conseils pratiques

pour les patients séropositifs
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Lipodystrophie



Qu'est-ce que la lipodystrophie et pourquoi faut-il s'en préoccuper?

De nombreux patients prenant des médicaments anti-VIH présenteront une affection nommée syndrome de lipodystrophie du VIH. Ce syndrome est caractérisé par :

- ◆ une redistribution des graisses du corps,
- ◆ des complications métaboliques, telles qu'une élévation du taux de sucre et d'insuline dans le sang, ou
- ◆ une élévation du taux de gras dans le sang (triglycérides et cholestérol).

Conseil pratique :

La lipodystrophie entraîne également des changements dans les taux sanguins de sucre et de gras et peut faire augmenter la tension artérielle, ce qui peut mener à des problèmes de santé, comme le diabète et la maladie cardiaque.

Changements associés au syndrome de lipodystrophie du VIH (ensemble ou séparément)

Augmentation

- ▲ Graisse autour de l'abdomen
- ▲ Graisse autour de la nuque et des épaules («bosse de bison»)
- ▲ Graisse au niveau de la poitrine
- ▲ Taux de sucre et d'insuline dans le sang (plus grand risque de diabète)
- ▲ Mauvais cholestérol (LDL) dans le sang
- ▲ Triglycérides (autre sorte de mauvais gras dans le sang)

Diminution

- ▼ Graisse au niveau du visage
- ▼ Graisse sur les jambes et les bras
- ▼ Graisse au niveau des fesses

Pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Le changement de l'apparence causé par la redistribution des graisses peut déranger certaines personnes. Elles peuvent avoir l'impression que les autres savent qu'elles ont le VIH rien qu'en les regardant. L'augmentation du volume des graisses au niveau du cou peut rendre les mouvements de la tête et des épaules plus difficiles. Les personnes qui ont perdu de la graisse au niveau des fesses peuvent être inconfortables lorsqu'elles s'assoient sur une surface dure. Les changements du taux de sucre et de gras dans le sang, ainsi que l'augmentation de la tension artérielle peuvent engendrer des problèmes de santé durables.



Traiter la lipodystrophie

Mode de vie sain

Un mode de vie sain peut aider à améliorer une bonne partie des effets de la lipodystrophie. Voici quelques conseils pratiques pour adopter une alimentation saine, comme :

- ◆ Minimiser l'augmentation de graisse corporelle.
- ◆ Améliorer le taux de sucre et de cholestérol dans le sang.
- ◆ Abaisser la tension artérielle.
- ◆ Maintenir la masse musculaire maigre et améliorer l'apparence physique.

Alimentation

De façon générale, vous devriez éviter de manger des aliments gras et choisir plutôt des sources saines de gras non saturés, comme le poisson et les noix.

Éviter	Choisir plutôt
<ul style="list-style-type: none"> ✗ <i>Gras saturés</i> : gras d'origine animale (viandes, produits laitiers, saindoux) ✗ <i>Gras trans</i> : pâtisseries (beignes, muffins), collations frites ✗ <i>Glucides raffinés</i> : pain blanc, riz ou pâtes alimentaires, bonbons et chocolat ✗ Alcool 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Gras non saturés</i> : noix et graines, huile d'olive, de colza et de tournesol ✓ <i>Sources d'acides gras oméga 3</i> : poisson (saumon), tofu, noix de Grenoble, graines de lin moulues et huile de lin ✓ <i>Sources de fibres</i> : pains et céréales à grains entiers, fruits et légumes, riz brun et pâtes de farine de blé entier ✓ <i>Quantités modérées</i> de cholestérol diététique que l'on retrouve dans le foie, les crustacés et les oeufs

Mode de vie

Essayez de faire un peu d'exercice tous les jours pour combattre les effets de la lipodystrophie. Mais n'en faites pas trop pour éviter d'aggraver la perte de graisse.

- ◆ *Exercices aérobiques (capacité cardiorespiratoire)* : marche rapide, bicyclette, natation, patin à roues alignées. Ces activités peuvent aider à brûler les graisses. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice, 4 fois par semaine. N'oubliez pas : il n'est pas nécessaire de faire 30 minutes d'exercice de suite; vous pouvez faire plusieurs fois 10 minutes d'exercice.
- ◆ *Exercices de résistance (poids, entraînement de la force musculaire)* : vous pouvez utiliser des mini-haltères, des machines au centre d'entraînement ou des exercices qui utilisent le poids du corps, comme faire des pompes. Ces exercices peuvent aider à former les muscles et à brûler les graisses.

Le **tabagisme peut aussi aggraver les effets de la lipodystrophie sur les taux lipidiques**. Si vous fumez, demandez des conseils sur les moyens pour arrêter.

Chirurgie cosmétique

Certains médecins ont parfois recours à la chirurgie pour réduire les effets visibles de la lipodystrophie. Ces interventions visent à éliminer le gras qui s'est accumulé dans certaines parties du corps et de le transférer dans les parties qui en ont perdu. Ces interventions peuvent toutefois être dispendieuses et comportent certains risques. On doit les répéter régulièrement pour maintenir les effets obtenus.

Médicaments

Il peut y avoir des interactions entre certains médicaments et vos antirétroviraux. Ces interactions pourraient affecter l'efficacité des médicaments à combattre le VIH. Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout médicament ou supplément, y compris ceux remis sans ordonnance.

Médicaments pour les effets sur la santé : Il existe des médicaments qui peuvent réduire les taux de gras et de sucre dans le sang. Votre médecin pourrait vous prescrire ces médicaments au besoin.

Médicaments anti-VIH : Si la lipodystrophie s'aggrave, votre médecin pourrait décider de revoir l'association des médicaments anti-VIH. Il se peut que vos symptômes de lipodystrophie ne s'améliorent pas.

De grands progrès ont été accomplis dans le traitement de la lipodystrophie, mais certains symptômes ne sont pas entièrement réversibles. Des études sont présentement en cours pour trouver d'autres moyens de traiter efficacement les effets de la lipodystrophie.



À quel moment devrais-je appeler mon médecin?

Les signes de lipodystrophie se manifestent lentement avec le temps. Si vous remarquez des changements dans la distribution des graisses de votre corps, consultez immédiatement votre médecin, car vous pourriez également présenter des élévations des taux de sucre et de gras dans le sang. Votre médecin vous recommandera sans doute des tests qui pourront détecter ces élévations et un traitement adéquat vous sera prescrit.

Si vous souffrez de lipodystrophie, communiquez avec votre équipe de soins qui peut vous aider à améliorer votre apparence et votre santé.