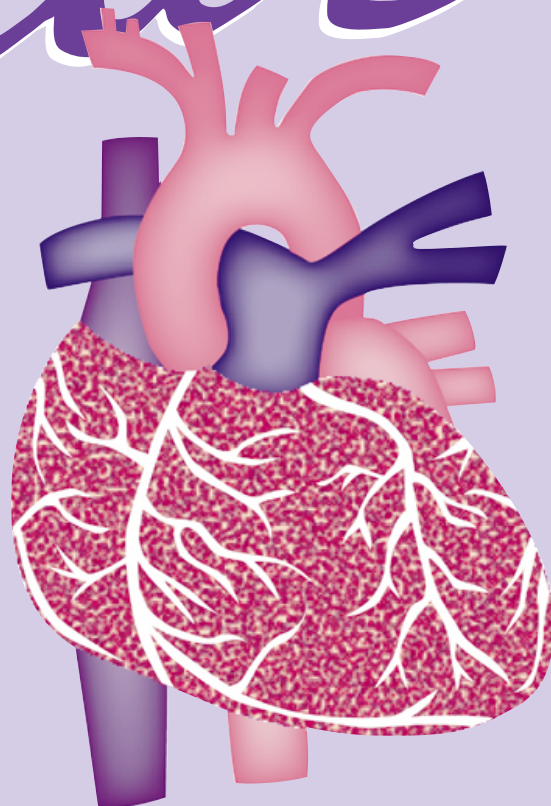


# Quand la santé vous tient à cœur

**Diana Johansen vous aide à réduire vos risques cardiovasculaires**



LA MULTITHÉRAPIE ANTIRÉTROVIRALE A FAIT DES MERVEILLES CHEZ LA PLUPART DES PVVIH, leur permettant de renforcer leur santé et de vivre plus longtemps. Il n'empêche que les effets secondaires peuvent causer des problèmes de cœur. Par exemple, la majorité des patients sous multithérapie, notamment ceux ayant recours aux inhibiteurs de la protéase, présentent une élévation des lipides sanguins, à savoir le cholestérol et les triglycérides. Ces derniers s'ajoutent à d'autres facteurs (voir l'encadré) qui sont susceptibles d'accroître le risque de lésions cardiaques et vasculaires, notamment en ce qui concerne les vaisseaux sanguins qui approvisionnent le cœur et le cerveau en sang. Lorsque cela se produit, il s'agit de la maladie cardiovasculaire.

La plus courante des maladies cardiovasculaires est l'athérosclérose, soit l'amincissement et le durcissement des artères. Des lipides et d'autres substances s'accumulent sur les parois des artères et facilitent la formation de la plaque, laquelle peut prendre suffisamment d'ampleur pour bloquer l'artère en question. La plaque risque également de se désagréger et de former des caillots qui se déplacent vers d'autres parties du corps, obstruant des vaisseaux sanguins menant vers le cœur (crise cardiaque), le cerveau (accident vasculaire cérébral) ou les jambes (difficulté à marcher).

## QU'EN EST-IL DU GRAS ?

Pour évaluer le risque de maladie cardiovasculaire, les médecins effectuent des tests sanguins qui permettent de mesurer quatre types de lipides :

- Le premier est le cholestérol HDL (lipoprotéine de haute densité). Il s'agit d'un « bon » lipide parce qu'il contribue à éliminer d'autres lipides dans le sang.

Les « mauvais » lipides sont ceux qui bloquent les vaisseaux sanguins, à savoir :

- triglycérides
- cholestérol LDL (lipoprotéine de basse densité)
- cholestérol total

Tout comme la glycémie, les taux lipidiques devraient être mesurés avant d'amorcer une multithérapie et à intervalles réguliers par la suite.

La plupart des prestataires de soins se spécialisant dans le VIH effectuent des tests de mesure des lipides tous les

trois à six mois. La nourriture influe sur les taux lipidiques, donc c'est une bonne idée de ne pas manger ou de boire pendant les 12 heures précédant le test et de s'abstenir de boire de l'alcool pendant quelques jours avant celui-ci.

Nous exposons ci-dessous quelques stratégies nutritionnelles qui se sont avérées utiles pour contrôler les taux de lipides et les risques de maladie cardiovasculaire.

## Mangez santé

**Évitez les excès de gras.** Les gras alimentaires influent directement sur la quantité et les types de lipides dans votre sang; lisez donc les étiquettes et choisissez des produits plus maigres. Évitez les huiles partiellement hydrogénées, les fritures et la bouffe riche en matières grasses. Les produits de boulangerie, les repas rapides et les grignotines (croustilles, bâtonnets au fromage, craquelins) ont tendance à abonder en gras et en cholestérol.

**Choisissez les gras santé.** Des exemples comprennent l'huile d'olive, l'huile de canola et les noix. Limitez les gras saturés (viandes et produits laitiers) et les acides

gras-trans (dans les margarines et les aliments traités). La viande, les produits laitiers, les jaunes d'oeuf et les fruits de mer sont riches en cholestérol.



**Consommez moins de sucre.** Les fortes concentrations de sucre se transforment en triglycérides lors de la digestion. Les jus de fruits (même purs), les liqueurs, les friandises et les bonbons renferment du sucre concentré.

**Augmentez votre apport en acides gras oméga-3.** Il s'agit de manger davantage de poisson et de lin. La consommation de poissons gras (thon en conserve, morue, flétan, hareng, saumon, sardines) au moins deux fois par semaine contribue à la santé du cœur. À raison de 10 g par jour, les suppléments d'acide gras oméga-3 (huile de saumon ou un mélange d'huiles de poissons) peuvent réduire le taux de triglycérides. Réduisez la dose si les suppléments provoquent de la diarrhée ou des éructations désagréables. La graine de lin et l'huile de lin sont des sources végétales d'acides gras oméga-3.

**Faites le plein de fibres.** Le psyllium (Metamucil), l'avoine et les légumineuses (pois et fèves séchés) contribuent à réduire l'absorption du cholestérol. Les légumineuses constituent également une bonne alternative aux protéines animales, lesquelles sont généralement plus riches en matières grasses et en cholestérol.

**Privilégiez les produits à base de soya.**

Le tofu, les fèves de soya et le lait de soya en sont de bons exemples. Ils sont riches en phytoestrogènes, lesquels réduisent le risque de maladie cardiovasculaire lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante (environ 25 g de protéine de soya chaque jour, soit quatre verres de lait ou environ 225 g, ou 8 onces, de tofu).

## SURMONTEZ VOS MAUVAISES HABITUDES

**Limitez votre consommation d'alcool** à deux ou trois verres par semaine — l'alcool fait augmenter les triglycérides. Vous aurez sans doute entendu que le vin est bon pour le cœur, mais ce n'est pas nécessairement le cas si vous avez déjà un taux élevé de triglycérides.

**Trouvez de l'aide pour écraser.** La cigarette figure parmi les pires facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.

**Dites non à la coke.** La cocaïne peut accroître le risque de crise cardiaque.

## VEILLEZ À VOS AFFAIRES DE COEUR

**Bougez.** Faites de l'exercice régulièrement — il suffit de faire 30 minutes d'activité cardiovasculaire trois fois par semaine. L'exercice réduit le taux de triglycérides et fait diminuer votre risque global de cardiopathie. L'exercice aérobique aide également à prévenir l'accumulation de graisses corporelles, fortement liées au développement de maladies cardiovasculaires.

**Maintenez un poids santé.** L'embonpoint fait augmenter le risque de maladie cardiovasculaire. Si vous réduisez votre consommation de gras et de sucre tout en augmentant votre activité physique, vous perdrez des kilos de trop.

**Maintenez une glycémie normale** par l'alimentation (consultez une diététiste), l'exercice et les médicaments (si nécessaire). Une glycémie élevée peut accroître le risque de diabète, ce qui rend plus probable le développement d'une maladie cardiovasculaire.

**Gardez une tension artérielle basse.** Si elle est élevée, une diététiste pourrait vous aider à concevoir une stratégie alimentaire pour l'abaisser. Si c'est nécessaire, consultez un médecin au sujet d'une médication.

**Détendez-vous.** Le stress est dur pour le cœur. Combattez-le à l'aide du yoga, de la méditation ou de l'exercice. Une relation d'aide peut aussi s'avérer utile.

## COMPLÉTEZ VOTRE ALIMENTATION


**Certains suppléments nutritionnels peuvent interagir avec vos médicaments, donc évaluez-les soigneusement avant de les prendre.**

**Antioxydants :** La vitamine C (500 à 1 000 mg) et la vitamine E (400 à 800 UI) contribuent à ralentir l'athérosclérose en réduisant le stress oxydatif dans les vaisseaux sanguins, lequel favorise la formation de la plaque.

**Flavonoïdes :** Surtout présents dans les fruits et les légumes (notamment ceux pleins de couleur), ces derniers contribuent au fonctionnement optimal du cœur et aident à prévenir les maladies cardiaques. Les aliments sont une meilleure source de flavonoïdes (et procurent d'autres bienfaits pour la santé) que les suppléments.

**Vitamines du complexe B :** Les vitamines B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub> et le folate réduisent le taux d'homocystéine dans le sang. Un taux élevé d'homocystéine a déjà été associé à un risque accru de cardiopathie.

**Niacine :** La niacine est une vitamine du groupe B qui réduit les triglycérides et le cholestérol LDL tout en faisant augmenter le cholestérol HDL. Il reste toutefois que la niacine ne convient pas à tout le monde : la dose recommandée peut provoquer bouffées congestives et démangeaisons. La niacine est également susceptible de favoriser la résistance à l'insuline, donc il vaut mieux l'éviter si vous faites de la glycémie. Si vous prenez des inhibiteurs de la protéase (IP), consultez votre médecin avant de prendre de la niacine — les IP font augmenter la glycémie, et la niacine pourrait aggraver le problème dans certains cas.

Venons-en au cœur de la question : Il y a plusieurs aspects de vos antécédents familiaux et de votre profil de santé auxquels vous ne pouvez rien. Mais il est possible de réduire votre risque de maladie cardiovasculaire en adoptant un mode de vie sain. Changer ses habitudes alimentaires peut être difficile, notamment si on doit composer avec de multiples problèmes nutritionnels, mais une diététiste agréée peut vous aider à élaborer un plan qui vous convient. 

Diana Johansen, RD, est diététiste clinique à la Oak Tree Clinic, une division du Centre de santé des femmes et des enfants de la Colombie-Britannique.

Pour en savoir plus sur les préoccupations d'ordre cardiaque, consultez *Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH* de CATIE à [www.catie.ca/sideeffects\\_f.nsf](http://www.catie.ca/sideeffects_f.nsf).

## Facteurs de risque de maladie cardiovasculaire

- génétique (votre mère, père ou un autre parent proche souffre-t-il d'une maladie cardiovasculaire?)
- vieillissement
- sexe masculin (les hommes sont plus à risque)
- multithérapie antirétrovirale
- taux de lipides anormaux — cholestérol ou triglycérides élevés
- hypertension
- excès de poids et/ou accumulation de graisses abdominales
- tabagisme
- diabète