

LE VIH ET LA NUTRITION

Une bonne nutrition est un préalable indispensable pour se maintenir en bonne santé. Un individu qui se porte bien est quelqu'un qui a une alimentation saine et équilibrée. Lorsqu'une personne est malade, un régime alimentaire thérapeutique précis doit lui être prescrit afin que les nutriments qui lui sont apportés contribuent à lutter contre son mal, et non pas l'inverse. Ceci concerne notamment les personnes porteuses du VIH ou atteintes de SIDA.

Les gens porteurs du VIH souffrent de divers problèmes en matière de nutrition du fait de la perturbation des métabolismes de leurs corps. La partie de l'organisme la plus touchée par la maladie est le système immunitaire, qui, en temps normal, lutte spontanément contre les germes, les virus et les bactéries, ainsi que contre tout autre organisme porteur de maladie avec lequel l'homme peut, chaque jour, entrer en contact. Dès lors, renforcer le système immunitaire en suivant un régime alimentaire équilibré constitue l'une des priorités les plus essentielles pour les personnes atteintes de SIDA.

La nutrition contribue de façon essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Non seulement une alimentation saine aide à améliorer l'état du système immunitaire lorsqu'il est affaibli, mais elle permet également à l'organisme d'être suffisamment fort pour supporter les traitements médicaux nécessaires. Au-delà de la meilleure qualité de vie qu'une nutrition optimale fournit à l'individu, elle peut, en effet, renforcer les capacités de défense de l'organisme, maximiser l'efficacité d'une thérapie antirétrovirale, et réduire le risque de maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Une bonne nutrition peut avoir des effets bénéfiques chez un individu tant au niveau physiologique que sentimental. Une alimentation saine permet de renforcer le système immunitaire des individus. Par ailleurs, suivre un régime alimentaire équilibré en famille permet de renforcer les liens émotionnels entre ses membres.

Au cours des dernières années, l'apport de soins aux patients atteints du VIH a fortement évolué du fait de la transformation des concepts sur lesquels reposaient les méthodes curatives. Auparavant, de nombreuses personnes porteuses du VIH devaient faire face à des infections opportunistes. Aujourd'hui, dans les pays développés, les individus ont désormais très largement accès aux thérapies antirétrovirales hautement actives (*Highly active antiretroviral therapy*, HAART). Dès lors, de nouvelles préoccupations ont émergé : on s'inquiète désormais des transformations du corps en termes de forme et d'apparence, au niveau élevé de lipides dans le sang, et à d'autres complications du métabolisme que peut provoquer au niveau de l'organisme le suivi d'une thérapie antirétrovirale.

Selon certaines recherches, une alimentation adaptée renforce le système immunitaire et la désintoxication améliore la digestion, et par là même l'état de santé général de l'organisme ; elles ont donc un effet bénéfique sur la santé des patients. La médecine traditionnelle chinoise et la médecine indienne ayurvédique accordent un intérêt tout particulier aux conséquences des choix alimentaires sur la santé des individus, ainsi qu'à la pratique d'exercices faisant travailler à la fois le corps et l'esprit. Elles considèrent ces deux éléments comme la base de la guérison et de la longévité chez les humains. Intégrées à la médecine moderne, l'alimentation et la pratique de ce type d'exercices se sont révélées produire des résultats particulièrement positifs. Dès lors,

une thérapie alimentaire efficace doit non seulement tenir compte de l'ensemble des complications mentionnées ci-dessus, que peut provoquer la thérapie suivie, mais doit également renforcer le système immunitaire.

Ci-dessous, une liste de choses à faire et à ne pas faire

La fatigue

Consommez le nombre de calories et de protéines nécessaires en ajoutant à votre alimentation des suppléments en protéines, en calories et en vitamines.

- Prenez des suppléments en complexe vitamine B, du coenzyme Q10, du sélénium, de la cystéine et de la glutamine.
- Réduisez la quantité de stimulants tels que la caféine, qui peut provoquer des insomnies.
- Pratiquez le « Pranayam » - exercices de respiration profonde visant à maximiser l'apport d'oxygène dans le corps.
- Pratiquez la méditation, ou faites du yoga, du t'ai chi, ou tout autre exercice de relaxation.

Les nausées

- Les médicaments ne doivent jamais être pris avec des liquides contenant de la caféine. Ils peuvent, cependant, être pris avec du jus de fruit, du thé (thé aux herbes) ou de l'eau.
- Préférez des aliments qui se digèrent facilement, tels que le yaourt (qui contient également des probiotiques).
- Evitez les aliments froids, secs et/ou contenant beaucoup de graisse.
- La consommation de gingembre (sous toutes les formes possibles) est recommandée, car il réduit les sensations de nausées. Prenez-le sous forme de thé au gingembre frais, cristallisé, ou encore en bonbons (durs ou mous à mâcher).
- Sucez des pastilles de menthe (sauf si vous ressentez des brûlures d'estomac) et consommez du thé à la camomille ; buvez-en 3 à 4 tasses par jour.
- S'allonger après manger favorise l'apparition de nausées ; il est donc conseillé de rester assis(e).
- Lisez avec attention les instructions des médicaments relatives à l'alimentation recommandée en parallèle de leur consommation. Par exemple, le Videx (ddI) ne doit pas être pris avec de la nourriture même lorsque l'étiquette du médicament précise qu'il peut être pris « avec ou sans aliment ». Cependant, généralement, la digestion des médicaments est plus facile lorsqu'ils sont pris avec des aliments, car l'apport de nourriture stimule les enzymes digestives de l'organisme. Le Crixivan (indinavir, antirétroviral) peut être pris avec un goûter ou un « snack » ne contenant ni graisse ni protéine.
- Pratiquez des exercices de respiration et de méditation.

La lipodystrophie et l'hyperlipidémie

- De façon générale, il est très fortement conseillé de réduire au maximum sa consommation de graisses saturées et de graisses hydrogénées.
- Incluez dans votre régime alimentaire des oméga-3, des oméga-6 et des graisses monoinsaturées, ainsi que des acides gras polyinsaturés, AGPI (*polyunsaturated fatty acid*, PUFA).
- Il est strictement interdit de consommer toute boisson ou nourriture sucrée ainsi que des hydrates de carbone raffinés.
- Une prise de 25 grammes de fibres solubles quotidienne peut avoir des effets bénéfiques sur l'absorption du cholestérol par l'organisme. *La notion de fibres recouvre les aliments tels que les haricots secs, la plupart des fruits et des légumes, les graines et noix, et les céréales complètes, en particulier le son d'avoine, l'orge, le riz brun et le quinoa.*
- Incluez dans votre alimentation des produits à base de soja.
- Un conseil très important : faites davantage d'exercices aérobiques, car ce type d'activité rend les battements de cœur plus faciles : promenez-vous, faites du saut à la corde, du vélo d'intérieur, du rameur...

Ainsi, il est particulièrement essentiel de prendre soin de l'ensemble de son corps et de bien prêter attention aux diverses maladies qui peuvent se développer lorsqu'une personne est porteuse du VIH. La nutrition joue un rôle complémentaire à celui des médicaments. En plus du suivi du traitement thérapeutique nécessaire, un bon régime alimentaire peut contribuer à renforcer la résistance de l'organisme. La consommation de certains types d'aliments (les nutriments) doit être contrôlée, car ces derniers constituent la clé d'une bonne hygiène de vie. La stratégie de lutte contre la maladie suppose la consommation d'aliments bénéfiques pour l'organisme et l'exclusion de ceux qui sont dangereux pour la santé. C'est pourquoi il est essentiel que l'individu puisse savoir facilement quel type de nourriture doit être inclus ou exclu de son alimentation.

Aliments à exclure de son alimentation ou dont la consommation doit être réduite

Hydrates de carbone raffinés/Saccharose/Sucre/Glucose : Des recherches ont mis en évidence les effets négatifs que le sucre peut avoir sur notre résistance physique ou sur notre système immunitaire. Ce phénomène s'explique par le fait que les cellules blanches du sang exposées à une forte quantité de sucre dans les artères sont moins résistantes aux infections et ont davantage de difficulté à détruire les bactéries et autres corps étrangers néfastes pour l'organisme. Essayant d'empêcher que trop de sucre ne pénètre soudainement dans le circuit sanguin, le système digestif est surchargé, tandis que le pancréas doit également travailler dur pour produire suffisamment d'insuline afin de transformer le sucre. Les aliments raffinés tels que le pain, les gâteaux, les bonbons, les pâtisseries, etc. ne contiennent pas les nutriments bénéfiques pour l'organisme et les fibres que présentent, au contraire, les céréales complètes. Ils sont, par ailleurs, responsables de la diminution du nombre de minéraux présents dans le corps.

Stimulants/Café/Théobromine : Les stimulants tels que la caféine, la théobromine, etc... ont un effet diurétique sur le corps qui accentue la perte importante de nutriments tels que le calcium, le magnésium et le potassium. La caféine surcharge les glandes surrénales et affecte de façon particulièrement négative le système nerveux. Ses effets se manifestent chez l'individu par de l'anxiété, de l'hyperactivité et des insomnies. Il est

donc recommandé d'éviter d'en consommer et de lui préférer plutôt des boissons telles que du café sans caféine, du thé vert, des jus de fruit, du jus de citron frais, des boissons à base de lait caillé, etc...

Alcool éthylique/Alcool : Il est peu recommandé d'en consommer, car l'alcool agit comme une sorte de poison sur l'organisme. En termes d'effets néfastes sur la santé, l'alcool peut notamment provoquer une dépression nerveuse, empêcher la moelle épinière de régénérer les cellules de l'organisme, augmenter la toxicité du foie, diminuer la quantité de vitamine B et causer une déshydratation du corps.

Graisses rances et huiles : Le problème de ce genre d'aliments est que leur rancidité conduit à des transformations chimiques au niveau des graisses, qui conduisent à l'apparition de radicaux libres (molécules très réactives qui peuvent déclencher des réactions de ruptures chimique en chaîne). A terme, cela affecte les membranes des cellules, les enzymes et l'ADN.

Aliments à privilégier tout particulièrement

Les protéines : Parmi les nutriments les plus importants pour le système immunitaire sont les protéines « de bonne qualité », particulièrement cruciales pour maintenir une rapide et importante production de lymphocytes dans le corps, pour limiter la perte de masse musculaire, et pour augmenter l'énergie. Il est vivement conseillé de consommer des aliments tels que de la viande et de la volaille, ainsi que du poisson, notamment des poissons riches en acides gras oméga-3. Le saumon, les sardines, le maquereau, la truite et le thon, par exemple, sont particulièrement recommandés. Pour les végétariens, la consommation de nourriture à base de soja, de graines de lin, de haricots rouges et de légumineuses, ainsi de produits laitiers, est vitale. Néanmoins, les produits laitiers ne constituent pas pour autant la meilleure source de protéines, car ils peuvent causer des problèmes de digestion chez de nombreuses personnes, notamment des excès de gaz, de la diarrhée, l'apparition de muqueuses, ou encore l'accumulation excessive de sang dans certains organes du corps. Par ailleurs, c'est dans ces produits que se développent généralement les infections à levures et les infections fongiques (candidose).

Les légumes : Différentes couleurs d'aliments doivent composer la palette de votre assiette. La meilleure façon de parvenir à en rassembler un maximum est de manger autant de légumes que possible. Ils sont excellents pour renforcer le système immunitaire. Les légumes apportent toutes les vitamines nécessaires, ainsi que tous les minéraux et tous les éléments phytochimiques qui défendent le corps contre de nombreuses maladies, y compris le cancer. On observe, par ailleurs, que les légumes à feuilles vert foncé, également connus sous le nom de légumes verts, tels que les épinards, le chou, le chou frisé, etc... sont ceux qui protègent le mieux l'organisme.

Les fruits frais : Les fruits entrent également dans la catégorie des aliments qui renforcent le système immunitaire. Il est conseillé d'en consommer au goûter, comme snack, et entre les repas, séparément des protéines afin de faciliter leur digestion. Les baies riches en anthocyanines sont particulièrement appréciées, car elles permettent de prévenir l'apparition de cancers grâce aux antioxydants qu'elles contiennent. Il est cependant conseillé d'éviter de manger des fruits tels que la banane, la mangue,... ainsi que des fruits tropicaux, car ils sont très riches en sucre.

L'eau : L'un des éléments de l'alimentation les plus importants, mais également le plus fréquemment oublié, est l'eau, appelée à juste titre l'élixir de la vie. L'eau est le seul nutriment indispensable à la régulation du fonctionnement global de l'organisme. Elle permet aux reins et au foie de filtrer et d'éliminer les toxines du sang. L'eau permet également de garantir une hydratation suffisante des muqueuses pour que ces dernières combattent les virus qu'elles rencontrent. Par ailleurs, boire de l'eau peut aider l'individu à résister à d'éventuelles impulsions qui se manifesteraient par des envies subites de sucre. Ces « impulsions » sont souvent un signe de déshydratation. Un conseil essentiel : l'eau, aussi bien que toute autre boisson, ne doit pas être consommée trop froide, car le corps serait alors contraint d'utiliser beaucoup d'énergie pour réchauffer le liquide jusqu'à 37,6 degrés C° (soit 98,6 degrés Fahrenheit).

Autres : En plus des aliments mentionnés ci-dessus, d'autres types de nourriture peuvent être utiles du fait de leurs vertus thérapeutiques. Les oignons, l'ail (si l'individu n'a pas de problème de foie), le gingembre et le safran des indes peuvent être bénéfiques. Les champignons, tel le lantén de chêne (champignon parfumé), les huîtres et de nombreux aliments asiatiques sont connus pour leur capacité à renforcer le système immunitaire.

Les suppléments alimentaires : Outre la nécessité d'avoir une alimentation saine et équilibrée, il est possible de prendre des vitamines, des minéraux, des antioxydants et/ou certaines herbes, si besoin est.

Il est donc essentiel de prendre soin de son alimentation et de son corps afin de pouvoir jouir au maximum de la vie. La vie est un bien précieux et chacun doit se battre pour protéger ce don aussi profondément et aussi longtemps que possible.

Avantina S. Bhandari