

Photo D.R.

internet5

Sondage sur l'intention d'utiliser un traitement prophylactique apres une éventuelle situation à risque

Un sondage effectué auprès de 327 hommes homosexuels aux Etats-Unis indique qu'environ 26% d'entre eux envisagent d'utiliser un traitement prophylactique contre le VIH le cas échéant. Le Dr Seth C. Kalichman du Medical College du Wisconsin (Milwaukee), qui a dirigé l'enquête, a trouvé que les hommes prévoyant l'utilisation d'une telle thérapie antivirale sont plutôt jeunes, moins bien éduqués, consommateurs de drogues avec une histoire d'utilisation de drogue par voie intraveineuse et ont souvent des pratiques sexuelles non protégées avec des partenaires multiples. Bref, il semble que les personnes s'exposant le plus à des situations à risque semblent être malgré tout relativement bien informées sur l'intérêt d'un traitement prophylactique. Mais peut être justement ont-elles trop confiance dans un tel traitement et prennent par conséquent moins de précautions vis à vis du VIH.
Trois pour-cent des hommes sondés ont affirmé avoir déjà utilisé un traitement prophylactique contre le VIH.
Cette enquête qui a été publiée dans le numéro du mois d'août 98 du American Journal of Preventive Medecine est l'une des premières à explorer les attitudes devant le traitement prophylactique anti-VIH après une situation à risque.

▶*gérer son alimentation* aide à lutter contre les effets secondaires et optimise l'efficacité des médicaments

les médicaments ne se prennent ***pas indifféremment*** par rapport à la nourriture

Une alimentation composée d'aliments naturels fournit au corps les substances nutritionnelles nécessaires pour fonctionner. Une alimentation équilibrée et adéquate se révèle particulièrement importante dans le cadre des multithérapies. La nutrition peut faire la différence entre le succès et l'échec du traitement, puisque de nombreux médicaments nécessitent un régime adapté qui facilitera leur absorption et optimisera leur efficacité. Une bonne approche nutritionnelle peut aussi aider à diminuer quelques-uns des effets secondaires des traitements. Il est important de planifier chaque journée pour répondre à ces questions. Quel est votre programme quotidien et votre temps disponible? Etes-vous un lève-tôt avec tout le temps devant vous? Avez-vous le temps de manger le matin, ou sautez-vous du lit à la dernière minute juste avant de sortir? D'autres tâches ou habitudes sont-elles prioritaires? Plus votre vie quotidienne est remplie, plus vous devez avoir des horaires de prise de médicaments et de repas bien établis. Vous pouvez en discuter avec votre médecin.

Médicaments pris avec ou sans nourriture

Analogues nucléosidiques :
AZT + 3TC (Combivir), 3TC (Epivir), d4T (Zerit), ddC (Hivid), AZT (Rétrovir) et abacavir (Ziagen).
Non nucléosidiques :
névirapine (Viramune), délavirdine (Rescriptor) et éfavirenz (Sustiva).

Médicaments pris sans nourriture et à jeun

Analogues nucléosidiques :
ddI (Videx).
Antiprotéases :
indinavir (Crixivan).

Médicaments pris avec de la nourriture

Antiprotéases :
saquinavir (Invirase et Fortovase), ritonavir (Norvir) et nelfinavir (Viracept).

Classement des médicaments par rapport à la prise de nourriture

Définissons tout d'abord quelques termes qui peuvent sembler très simples. Prendre un médicament l'estomac vide ou à jeun signifie qu'il faut le prendre environ une heure avant ou deux heures après un repas. Il faut permettre au corps de digérer les gélules sans rien dans l'estomac, ce qui leur donne le maximum d'efficacité. D'autre part, si vous devez prendre vos médicaments avec de la nourriture, manger uniquement une mandarine ou une banane ne vous donnera pas assez de calories pour les absorber correctement. Il est aussi important de boire en abondance de l'eau avec les médicaments pour faciliter l'absorption.

Les mauvaises habitudes alimentaires n'ont pas commencé avec l'épidémie de sida. Il faut encore plus faire attention quand on prend des médicaments. En plus des traitements antirétroviraux, d'autres médicaments préviennent ou traitent les maladies provoquées par le virus. Particulièrement, il est nécessaire d'adapter son régime alimentaire lorsqu'on prend des antibiotiques. Certains se prennent à jeun une heure avant ou deux heures après le repas. Si on les prend avec un verre de lait ou un repas, on perd tous les bénéfices antibactériens de l'antibiotique. Demandez toujours à votre docteur ou pharmacien comment prendre au mieux vos médicaments. Et lisez aussi attentivement les notices[1]. Car, si un médicament est pris au mauvais moment, non seulement il risque d'être inefficace, mais il peut devenir source de problèmes de santé.

Les médicaments doivent être bien absorbés par l'estomac et les intestins. Certains exigent d'être pris à jeun en milieu acide pour être absorbés par l'estomac tandis que d'autres ont besoin d'être absorbés avec des aliments. Ainsi, nourriture et médica-

1 La notice de Zerit indique de le prendre à jeun. N'en tenez pas compte, cette recommandation n'est plus valable.

ments sont indissociables pour optimiser la lutte contre le virus. De ce point de vue, il y a donc trois catégories de médicaments contre le VIH.
Videx se prend à jeun une ou deux fois par jour. Crixivan se prend à jeun trois fois par jour, toutes les huit heures. Si Videx et Crixivan sont associés, Videx doit être pris à jeun au moins une demie heure avant ou au moins deux heures après Crixivan.
La prise de Crixivan à jeun peut, chez certaines personnes, entraîner des troubles digestifs. Pour éviter les problèmes rénaux avec Crixivan, il est indispensable de **boire au moins un litre et demi d'eau par jour.** Toutefois, il est possible de prendre Crixivan avec un en-cas léger composé de très peu de graisses, de protéines et de ▶ calories. Cela ne risque pas de modifier l'absorption de Crixivan. Le laboratoire Merck recommande de ne pas dépasser les 300 calories par en-cas, réparties en calories de graisses, calories de protéines et calories d'hydrates de carbone. Voir le Tableau 1 pour une liste d'en-cas que vous pouvez prendre avec Crixivan.
La quantité et le type d'alimentation varient selon les médicaments. Invirase et Fortovase doivent être pris dans les deux heures qui suivent un repas. Un repas, c'est environ le tiers des calories dont vous avez besoin chaque jour si vous prenez trois repas par jour. La définition d'un repas change si vous faites plus ou moins de trois repas par jour. La consommation calorique quotidienne est en ▶ moyenne de 1500 à 2500 calories selon la taille, l'âge, le sexe et le niveau d'activité. Un repas moyen fait 600 à 900 calories dont 25 à 30 grammes de graisse.
Le Norvir® doit être pris pendant le repas et est mieux absorbé avec un repas complet. Cela signifie que plus vous mangez, plus le Norvir® est efficace. Le Viracept doit aussi être pris avec de la nourriture, de préférence un repas substantiel. Le fabricant du Viracept®, Agouron, estime que plus vous prenez de calories, mieux le Viracept® est absorbé par l'estomac. Et, plus vous mangez, moins vous risquez d'avoir la diarrhée. ▶▶

Gérer les effets secondaires par la nutrition

▶▶ Une alimentation appropriée permet non seulement d'optimiser l'absorption, mais aussi de réduire les effets secondaires des multithérapies et notamment au niveau gastro-intestinal.

Diarrhée

Beaucoup de médicaments, particulièrement les antiprotéases, peuvent provoquer la diarrhée. Si elle persiste pendant plus de deux semaines ou commence longtemps après la prise des mêmes médicaments, il se peut que ces médicaments n'en soient pas la cause. Si c'est le cas, votre docteur doit rechercher une infection parasitaire ou bactérienne.
En dehors des médicaments qui peuvent enrayer la diarrhée, il est utile de connaître les bases d'un régime approprié apte à l'éviter. Beaucoup de personnes ne peuvent pas tolérer le lait ou les produits laitiers à cause d'un "sucre" appelé le lactose qui peut être difficile à digérer. Cette intolérance au lactose provoque des symptômes tels que diarrhée, douleur abdominale, gaz et flatulences. Les personnes intolérantes au lactose ne produisent pas assez de lactase - l'enzyme qui permet au lactose d'être digéré-. Dans ce cas, il est préférable de se passer de produits laitiers. Mais, si vous ne pouvez pas vous en passer, on trouve de la lactase en complément alimentaire en pharmacie.
Evitez les aliments contenant beaucoup de graisses, particulièrement les fritures; celles-ci peuvent causer la diarrhée et peuvent aggraver la condition d'un intestin déjà sensible. L'idéal est de consommer des huiles d'assaisonnement pour salades comme l'huile de tournesol ou d'olives.
Les boissons ou les aliments contenant de la caféine comme le café ou le thé, les sodas, le chocolat chaud, ou les aliments qui contiennent beaucoup de chocolat doivent aussi être évités car ils stimulent tous l'intestin. Ne consommez pas d'alcool, y compris les sirops pour la toux qui contiennent de l'alcool.
Certains fruits ou légumes crus et des aliments contenant beaucoup de fibres peuvent irriter l'intestin, causant ou aggravant la diarrhée. Parfois la diarrhée peut avoir plusieurs causes que vous devrez rechercher précisément en vue d'une amélioration. Vous pouvez aussi essayer le régime décrit en encadré.
Une alimentation appropriée permet non seulement d'optimiser ▶▶

Le régime BRCT antidiarrhée

Ce régime aide à ralentir ou à arrêter la diarrhée mais ne doit pas durer plus de deux jours consécutifs parce qu'il ne contient pas toutes les substances nutritionnelles dont vous avez besoin. Si vous êtes allergique à un aliment de cette liste, ne le mangez pas. Choisissez un menu de la liste, vous pouvez en manger à volonté.
Durant ce régime, ne buvez pas de sodas et ne mangez pas ou ne buvez pas d'aliments contenant de la caféine, du chocolat, de la cola, ou du thé. Ne mangez pas de graisses.

B - bananes, pommes de terre bouillies sans peau, patates douces au four sans peau.
R - riz blanc à la vapeur*, crème de farine de riz, eau de riz**.
C - compote de pomme, pommes cuites sans pelure.
T - thé déthéiné et toast de pain blanc, crackers non salés.

* Comme dans les restaurants chinois.
** On fait cuire le riz blanc avec plus d'eau que nécessaire. Par exemple, quatre tasses d'eau pour 1/2 tasse de riz. Quand le riz est cuit, versez l'eau dans un récipient couvert et mettez-le au réfrigérateur. Buvez l'eau et mangez le riz. L'eau de riz est plus facile à boire quand elle est froide.

internet6

Les périls de l'interruption d'un traitement antiviral

Quand une personne séropositive sous multi-thérapie antivirale interrompt le traitement, le VIH rebondit presque invariablement et rapidement à des niveaux substantiels. Ceci même si la charge virale plasmatique était devenue indétectable avec les tests actuellement utilisés (500, 200 ou 20 copies).
Des résultats d'études faites au National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID, Bethesda, Maryland), publiés le 6 juillet 1998 dans le Journal of Experimental Medecine, proposent une explication.
L'auteur principal de l'article, Tae-Wok Chun du Laboratoire d'immuno-régulation (LIR) du NIAID, pense que les cellules T4 infectées latentes et dormantes, même si elles sont très faibles en nombre, sont les braises pour redémarrer l'infection à VIH. Les données suggéreraient que notamment des cytokines normalement présentes dans les ganglions stimulent ces cellules pour produire du virus. Ceci est nouveau en ce sens que jusqu'à maintenant il était admis que le VIH ne se reproduit que sous l'influence d'une stimulation étrangère du système immunitaire, c'est-à-dire d'un antigène. Les cellules T4 latentes et dormantes font partie des sanctuaires où le VIH se " cache " quand une multithérapie antivirale efficace a rendu la charge virale plasmatique indétectable avec les tests actuels. L'ADN du VIH reste invisible pour le système immunitaire dans ces cellules T4. Les chercheurs du NIAID estiment qu'il y aurait de 1 à 10 par million de cellules T4 offrant ainsi un refuge au VIH face à la thérapie antivirale.
Au cours d'expérimentation in vitro Tae-Wok Chun et son équipe ont constaté que l'interleukine-6, le TNF-alpha et l'interleukine-2 induisent les cellules T4 infectées latentes et dormantes à produire du VIH en l'absence d'antiviraux. Lorsque des antiviraux sont rajoutés dans le tube à essai, la réplication s'arrête net. Les chercheurs ont pu constater le même phénomène aussi bien avec des cellules T4 prélevées chez des patients non naïfs que des patients naïfs de traitement antiviral. L'aspect positif de ces recherches est qu'elles suggèrent des possibilités d'approches pour purger le corps humain des cellules T4 infectées latentes et dor-

2 D'après le bulletin été 1998 du *CRIA / Community Research Initiative on Aids*

mantes. Nous savons aujourd'hui que, du moins in vitro, il est possible d'activer le virus de cellules infectées latentes et dormantes grâce à certaines cytokines, ainsi qu'avec des anticorps dirigés contre le récepteur CD3 à la surface des cellules.
Il est tentant d'essayer d'exposer ces cellules infectées latentes à une telle thérapie tout en maintenant une thérapie par des antiviraux. Cependant deux hypothèses doivent se confirmer pour que ce scénario fonctionne dans le corps humain. Les cellules infectées ainsi activées doivent mourir et la thérapie antivirale doit être capable de bloquer toute nouvelle infection de cellules par le virus relâché par les cellules activées. Le NIAID poursuit actuellement ses recherches en ce sens.

Une nouvelle molécule, qui attaque le vih à un nouvel endroit du cycle de réplication

Des chercheurs rendent compte de leur expérience avec le S9a dans le numéro du 15 août 1998 du Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes and Human Retrovirology.
Ils pensent que le S9a pourrait agir comme un nouvel inhibiteur de la cytokine TNF-alpha. Elle pourrait ainsi bloquer l'expression des gènes du VIH par l'inhibition de la protéine TAT du VIH. Le S9a pourrait ainsi devenir une arme complémentaire des inhibiteurs de la transcriptase inverse ou des inhibiteurs de la protéase. A une concentration de 10 à 100 nM (nanomoles), le S9a est aussi efficace que l'AZT pour bloquer la réplication du VIH.

▶▶ l'absorption, mais aussi de réduire les effets secondaires des multithérapies et notamment au niveau gastro-intestinal.

Nausées et vomissements

Nausées et vomissements sont parfois causés par certains médicaments ou infections opportunistes. Beaucoup de personnes ne veulent pas penser au repas ou même boire tant elles se sentent écoeurées. Mais, comme on l'a vu, ne rien manger avec certains médicaments réduit leur efficacité et c'est la porte ouverte aux résistances. Pour diminuer les nausées, mangez de petits repas toute la journée. Choisissez des aliments froids plutôt que des aliments chauds. Essayez bouillons, riz, nouilles, flocons d'avoine sans beurre ni sauce, purée, oeuf dur, fromage blanc, fromage ou yaourt, pudding ou gelée, crackers, bretzels, popcorn sans beurre, fruits en conserve, sorbets ou des compléments alimentaires. Ils sont tous remboursés par la sécurité sociale quand ils sont prescrits par un médecin. Évitez les aliments gras, qui ont une odeur forte et qui sont trop sucrés ou trop épicés. Au lieu de cela, essayez des aliments salés ou doux.

Perte d'appétit

Beaucoup de personnes souffrent d'anorexie par périodes, mais comme l'absence de nourriture peut réduire l'absorption des médicaments et donc leur efficacité, il est important de traiter ce problème aussi tôt que possible. Au lieu de vous forcer à faire trois grands repas, fractionnez les repas au long de la journée. Rappelez-vous que les repas doivent être assez copieux pour permettre l'absorption de certains de vos médicaments. Si vous n'avez pas envie de cuisiner, pensez aux plats surgelés, faites vous livrer des repas chinois ou autres. L'association VLS livre également des repas à domicile à ceux qui en font la demande. Essayez de manger en regardant une vidéo, en écoutant de la musique ou avec des amis. Nous mangeons d'habitude plus quand nous sommes avec des amis. Ne buvez rien qui vous remplisse l'estomac sans avoir mangé avant. Si rien ne s'arrange, vous pouvez demander à votre médecin un stimulant d'appétit comme le Megace ou le Marinol. Vous devez garder à l'esprit que la prise quotidienne de médicaments reste incontournable jusqu'à ce qu'on trouve de meilleurs traitements, plus efficaces. Trouver son propre rythme diététique et nutritionnel contribue à favoriser l'efficacité des traitements actuels. Vous pouvez aussi demander aux autres comment ils se débrouillent, lire des livres de recettes et participer à des cours de nutrition tels que ceux donnés par l'association *Arc-en-ciel*.

Traduction et adaptation
***Yves Béhar*[2]**

Tableau 3 Les en-cas qui peuvent être pris avec Crixivan

ALIMENTS	CALORIES	LIPIDES	PROTIDES	GLUCIDES
1 tasse de flocons d'avoine et 1/2 banane	200	2,6 g	2,5 g	38 g
1 tasse de muesli, 1/2 tasse de lait écrémé, 1/2 banane	200	1,7 g	7,5 g	35 g
1/8 de baguette, 30 g de fromage blanc à 0% de matière grasse, 1 cuil. de confiture	150	1,4 g	7,5 g	33 g
1 blanc d'oeuf, 1 tranche de toast, 1/2 pamplemousse	150	1,2 g	7 g	21 g
1 croissant ordinaire, 1 cuillérée de confiture, 1 orange	50	1,4 g	5 g	49 g
1/4 de baguette, 30 g de fromage blanc à 0% de matière grasse	200	1 g	7 g	36 g
1 tasse de riz blanc, 1/2 tasse de légumes	200	0,4 g	5 g	43 g
1 tasse de riz blanc, 1/4 tasse de haricots bouillis	200	0,4 g	7 g	45 g
1 pomme de terre bouillie, 1 cuillère à café de sauce, 1/2 tasse de grains de maïs	250	1,9 g	5,2 g	54 g
1/2 tasse de macaronis, 1/3 de tasse de sauce tomate, 1 cuillérée de parmesan râpé	150	2 g	6,5 g	26 g
1 tasse de potage de légumes, 2 gâteaux de riz	200	2 g	4 g	40 g
1/2 tasse de spaghettis, 1/2 tasse de champignons, 1/2 tasse de tomates coupées	150	2,2 g	6,5 g	30 g
1/4 de baguette	100	1 g	5,5 g	19 g
1 tasse de riz blanc	100	0,2 g	4 g	25 g
1 banane	60	0 g	0 g	15 g