

QUALITE DE VIE

► Pour une bonne interprétation de vos bilans lipidiques triglycérides, bon et mauvais cholestérol, *suivez le guide*

Notre nouvelle page "qualité de vie" se veut un guide pratique pour mieux vivre avec le VIH. Nous allons vous aider à interpréter l'ensemble de vos bilans afin de mieux gérer votre santé ; ce mois-ci, commençons par le bilan lipidique avec la signification des taux de cholestérol et de triglycérides. Les lipides synthétisés par l'organisme ou apportés par l'alimentation sont des molécules indispensables à la vie des cellules et à l'équilibre des organismes.

assignés à plusieurs fonctions biologiques capitales, les lipides se subdivisent en deux grandes catégories : cholestérol et triglycérides. Le cholestérol est un précurseur des acides biliaires indispensables à la digestion des lipides, c'est aussi la molécule d'où dérivent les hormones stéroïdes. Il participe également à la structure des membranes des cellules

Le cholestérol : ami ou ennemi ?

Le cholestérol n'est pas soluble dans l'eau, il circule dans le sang sous forme libre, ou combiné à un acide gras, toujours au sein d'une protéine particulière appelée lipoprotéine. Parmi celles-ci, les LDL (lipoprotéines de basse densité) sont particulièrement riches en cholestérol et sont susceptibles de le déposer sur la paroi des artères. A l'inverse, les HDL (lipopro-

animales telles qu'on les trouve dans la viande, le lait, le beurre, le fromage, ainsi que des huiles tirées d'arbres tropicaux comme le cocotier et le palmier à huile. La consommation de ces graisses saturées peut entraîner un excès de LDL-cholestérol. Il sera alors nécessaire de réduire voire supprimer la consommation de ce type de graisse au profit des acides gras insaturés que l'on retrouve dans de nombreuses huiles végétales et dans certains poissons. Si après un régime de trois mois, la cholestérolémie reste trop élevée, la prise de médicaments doit être envisagée. Méfiez-vous des graisses cachées que l'on trouve dans les charcuteries, pâtisseries ou plats cuisinés.

"Les triglycérides, autres graisses du sang moins connues que le cholestérol, présentent un réel danger lorsque leurs taux sont anormalement élevés"

composées pour près de la moitié par des graisses. Le cholestérol est donc une molécule vitale pour l'organisme. Les triglycérides jouent quant à eux un rôle important en fournissant l'énergie, donc des calories, notamment lorsqu'il fait froid ou pendant des efforts physiques prolongés. Ils sont aussi stockés par des cellules spécialisées, les adipocytes, qui forment le tissu graisseux.

Les traitements antirétroviraux semblent responsables d'augmentation anormale de leurs taux respectifs dans le sang. Si cette anomalie s'installe durablement, attention danger : risques de maladies cardio-vasculaires, pancréatites...

téines de haute densité) enlèvent le cholestérol de la paroi des vaisseaux. Un taux élevé de LDL-cholestérol est nuisible à la santé. Il peut entraîner la formation de plaques sur la paroi des artères. Avec le temps, la surface de ces plaques peuvent se rompre et provoquer la formation de caillots et partant, des accidents vasculaires. On parle d'hypercholestérolémie à partir de 6,5 millimoles^l par litre de sang, soit 2,5 g/l^e.

Se méfier des graisses saturées

Les matières grasses se retrouvent sous différentes formes ; les acides gras saturés proviennent des graisses

Prenez soin de vos triglycérides

Si le cholestérol est souvent placé sous les feux de la rampe, les triglycérides, autres graisses du sang moins connues, présentent un réel danger lorsque leurs taux sont anormalement élevés. Ces derniers peuvent provenir de graisses alimentaires directement retrouvées dans le sang, mais le plus souvent leur élévation anormale provient des sucres et de l'alcool qui sont transformés en triglycérides par le foie. Le taux normal se situe en dessous de 1,5 g/l et l'on parle d'hypertriglycéridémie au-delà de 2 g/l. Ce taux a pour caractéristique de varier très facilement car il ne reflète que six à huit jours de consommation.

brèves1

Projections inquiétantes de la mortalité du sida en Afrique du Sud

Une enquête du "South African Institute of Race Relations" indique que le sida va faire baisser le taux de croissance de la population sud-africaine de 71% d'ici 2010 et que 18% de la population active sera séropositive d'ici 2005. Le ministre de la santé le Dr Manto Tshabalala Msimang, a aussi déclaré qu'en 2005 il aura 1 million d'orphelins pour cause de sida dans le pays. En 1998, l'Afrique du Sud a aussi connu une augmentation de 13% des cas de tuberculose et plus de 40% des hôpitaux locaux ne disposent pas des médicaments adéquats pour prendre en charge les tuberculeux.

Le taux de contamination par le VIH en déclin parmi les jeunes en Zambie

Le taux d'infection des 15-19 ans à Lusaka, la capitale de la Zambie, est tombé à 15% en 1998. En 1993, ce taux était encore de 28%. Le taux global d'infection par le VIH est stable en Zambie. Ces constatations suggèrent que les comportements sexuels sont en train de changer. Une enquête conduite par des chercheurs zambiens et internationaux attribue ce déclin à une utilisation accrue de préservatifs, un nombre réduit de partenaires sexuels et la peur du sida. L'UNICEF se montre satisfait de cette évolution. La Zambie rejoint ainsi l'Ouganda et le Sénégal comme les seuls pays sub-sahariens qui voient une diminution des cas de nouvelles infections par le VIH.

infoline

La ligne d'information sur les traitements fonctionne du lundi au vendredi de 15h00 à 18h00 au 0143 67 00 00.



Photo D.E.

- 1 Millimoles unité de mesure courante pour les analyses sanguines
- 2 g/l grammes par litre
- 3 Médicaments certains d'entre eux, les statines, peuvent provoquer des effets secondaires et présenter des interactions médicamenteuses avec les antiprotéases

brèves²

Le virus de la grippe influence la réplication du VIH

Des chercheurs sous la direction du Dr Ana Puri du National Cancer Institute américain ont constaté que le virus de la grippe augmente l'infektivité de nouvelles cellules par le VIH. Sont concernées les cellules qui expriment le co-récepteur CXCR4. L'équipe de recherche a publié ses travaux dans le numéro du 1^{er} janvier de la revue *Aids Research and Human Retroviruses* (2000 ; 16 :19-25). Dans leurs conclusions, les chercheurs disent que le virus de la grippe augmente l'expression du co-récepteur cellulaire CXCR4 et ainsi il influence indirectement la réplication du VIH.

Des comportements à risque chez les séropositifs adolescents et adultes

Une nouvelle enquête indique que tant les adolescents que les adultes séropositifs continuent d'avoir des comportements à risque. Des chercheurs de l'École de Santé Publique de l'Université de Washington (Etats-Unis) et du Seattle-King County Department of Public Health (Etats-Unis) ont interviewé 3 000 personnes séropositives. Leur but était de comparer les comportements respectifs des adolescents et des adultes séropositifs. Les résultats montrent que les adolescents femmes ou hommes ont une probabilité de comportements à risque (rapports sexuels non protégés ou partage de matériel d'injection) deux fois plus élevée que les adultes séropositifs. Les auteurs notent cependant que le groupe des adultes montrait aussi un taux important de comportements à risque. D'après eux, cette étude souligne un besoin impérieux de campagnes d'éducation de santé publique tant en direction des personnes séronégatives que séropositives.

American Journal of Public Health - 01/00 - Vol. 90, N°1, P. 115; Diamond, Catherine; Buskin, Susan

Le risque d'une brutale élévation de ce taux est majeur car cette élévation a la fâcheuse propriété d'épaissir le sang. C'est cet épaississement qui donne la sensation de gueule de bois qui suit les lendemains de fête. Dans certains cas, l'hypertriglycéridémie est particulièrement dangereuse : associée à un cholestérol élevé ou si le taux de "bon" cholestérol HDL est trop bas. L'excès de triglycérides est souvent associé à d'autres problèmes qui sont un risque supplémentaire : obésité, diabète, hypertension, tabagisme ou sédentarité. Au-delà de 15 g/l, les triglycérides peuvent conduire à une pancréatite aiguë.

L'hérédité peut jouer un rôle mais les erreurs alimentaires ont souvent une très grande influence.

Se méfier des sucres

Les triglycérides sont des graisses, mais leur présence en excès ne vient généralement pas des graisses mais des sucres ! Certaines graisses comme les acides gras oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras ont même la propriété de faire baisser les triglycérides dans le sang.

La solution diététique s'impose toujours mais parfois cela ne suffit pas et la prise de médicaments³ devient nécessaire. Il s'agit de mettre un bémol sur toute la consommation de sucres rapides et de consommer des sucres lents que l'on trouve dans les céréales, féculents, lentilles... Les sucres ne sont pas toujours apparents ; méfiez-vous en particulier de l'alcool.

Florence Depierre

QUALITE DE VIE

▶ A côté des corps gras nocifs en excès, il en existe qui exercent un effet favorable

des bonnes graisses¹ : les acides gras poly-insaturés

Autrefois désignés sous le terme de vitamines F, les acides gras polyinsaturés, appelés oméga-3 et oméga-6, ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Leur carence entraîne des troubles de la croissance, de la reproduction, des fonctions hépatiques et de la peau, et leur apport corrige ces anomalies. Pour ces raisons, ils sont dits essentiels, car ils doivent être fournis par l'alimentation et aussi dans de nombreux cas sous forme de capsules.

Les acides gras polyinsaturés

d'origine naturelle, ils sont présents dans de nombreux poissons, graines et huiles. L'acide linoléique et l'acide linoléique sont les plus connus. L'acide linoléique, de la série oméga-6, est très présent par ordre décroissant dans les huiles pressées à froid de pépins de raisin, de tournesol, de noix, de soja, de germes de blé, de maïs, de sésame et de bourrache. L'acide alpha-linolénique, de la série oméga-3, est très présent dans les huiles de lin, de colza, de noix, de soja et d'onagre.

L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), de la série oméga-3, sont trouvés dans les poissons des mers froides en forme de torpilles et de couleurs sombres. Le champion de cette série est le maquereau, suivi de peu par le hareng, les anchois, la sardine, le pilchard et le rouget, deux fois plus riches en oméga-3 que le saumon ou le flétan. Il faut les cuire à moins de 200 degrés sous peine de perdre la qualité des huiles. L'encornet, les crevettes et les coquillages sont

d'autres sources riches en oméga-3. Les apports conseillés en EPA et DHA sont de 280 mg à 560 mg. Ces apports ne sont pas atteints dans la population générale.

Le rapport des apports conseillés en oméga-3 et en oméga-6 devrait préférentiellement être de un, soit des apports de même ordre : 50% des uns et 50% des autres.

Les acides gras saturés² quant à eux, se retrouvent dans les produits laitiers, la graisse de la viande de bœuf, de porc et de mouton, la peau du poulet, les huiles et margarines raffinées.

Quels effets sur l'état de santé ?

Certains traitements industriels comme le chauffage, l'hydrogénation ou les émulsions font naître dans les graisses animales et végétales des acides gras trans-saturés. Ces acides gras particuliers provoquent l'augmentation des taux de cholestérol LDL, le mauvais cholestérol, qui peut boucher les parois des artères et augmenter le risque de maladies cardiaques. Préférer le lait écrémé. Les viandes maigres diminuent ces risques. 5% du total des graisses consommées par jour suffisent amplement. Les graisses trans-saturées se trouvent dans les pâtisseries et les