

Troubles de la répartition des graisses

QUE SAIT-ON ? COMMENT LUTTER ?

Beaucoup de personnes séropositives se plaignent de voir leur corps se modifier avec le temps. C'est ce que l'on appelle les troubles de la répartition des graisses (lipodystrophies). Ils peuvent être de deux ordres : une perte de graisse sous la peau des joues, des fesses et des membres, et une accumulation de graisse au niveau des seins, de la nuque, de l'abdomen et des organes internes (viscères).

Perte de graisse sous la peau

On l'observe surtout au niveau des joues, des fesses et des membres (les veines et les muscles deviennent plus apparents). C'est ce que l'on appelle la lipoatrophie. Certains nucléosides (notamment le Zérit et à long terme l'AZT) y sont impliqués de façon claire : ces molécules perturbent le système énergétique des cellules graisseuses, qui finissent par mourir. De plus, certaines anti-protéases (Viracept, Crixivan, Kalétra, Telzir, etc.) pourraient aggraver ces troubles.

Lipoatrophies, quelle prise en charge ?

Quand un début de perte graisseuse est observé, il semble important d'agir vite. En effet, une fois le "stock de cellules graisseuses" épuisé, le retour à la normale est très difficile. Dans la mesure du possible, la première chose à faire est donc de modifier le traitement afin de prendre des médicaments ayant moins d'effets négatifs.

Il n'existe pas de réel traitement médicamenteux pour corriger les lipoatrophies, mais certaines molécules sont à l'étude. Cela pourrait être le cas de l'uridine (voir p 8), une molécule qui paraît capable de protéger le système énergétique des cellules graisseuses. Des essais sont en cours pour évaluer son intérêt chez les patients atteints de lipoatrophie. D'autres molécules sont connues pour "faire grossir" les cellules graisseuses. C'est le cas de certains médicaments contre le diabète, les thiazolidinediones. Leur intérêt chez les personnes séropositives est à l'étude.

Autre piste, pour le moment à l'état de recherche : des molécules anti-inflammatoires qui

permettraient de limiter l'inflammation (induite notamment en réponse à certaines anti-protéases), responsable de la mort des cellules graisseuses périphériques.

Enfin, des techniques de comblement existent. La lipoatrophie au niveau des joues peut être comblée par de la graisse prélevée à un autre endroit (méthode de Coleman, prise en charge par l'Assurance maladie) ou par une substance synthétique (le New Fill, le seul produit de comblement actuellement remboursé par la Sécurité sociale (voir *Remaides* n°56 p. 6) ou encore l'Eutrophill, accessible dans le cadre d'essais ou en compassionnel. Pour les lipoatrophies plus importantes, comme celle des fesses, seul le comblement par un autre produit, le Bio Alcamid, est envisageable. Mais c'est un produit coûteux, actuellement non remboursé par la Sécu et pour lequel on n'a encore que peu de recul...

Accumulation de graisses, quelle prise en charge ?

Il s'agit d'une accumulation graisseuse au niveau des seins, de la nuque, de l'abdomen et

autour des viscères (organes internes : intestins, etc.). Ce phénomène, bien qu'en partie lié au VIH et parfois observé en l'absence de tout traitement, est aggravé par certaines anti-protéases. Le mécanisme exact n'en est pas parfaitement connu. Comme pour les nucléosides, toutes les anti-protéases ne sont pas impliquées de la même façon et certaines de nouvelle génération (comme Reyataz) seraient peut-être moins concernées.



Concernant la prise en charge pour l'accumulation viscérale de graisse, là encore, la première chose à faire est, dans la mesure du possible, de modifier le traitement anti-VIH en cours. A minima, on pourra effectuer un dosage des différents médicaments anti-VIH car ces effets secondaires sont aggravés lors des surdosages.

Il n'existe pas de solution idéale pour la prise en charge de l'accumulation graisseuse. Des troubles métaboliques (notamment une mauvaise absorption du glucose - sucre - par les muscles et une augmentation des graisses dans le sang) sont souvent liés aux lipodystrophies et devront être pris en charge (voir *Protégeons notre cœur*, supplément à *Remaides* n° 55).

Une action directe est à l'étude par de petites doses d'hormone de croissance. Cette hormone a pour effet de "faire maigrir" les cellules graisseuses viscérales. Mais on manque de recul, les effets secondaires sont importants et son utilisation dans cette indication n'est actuellement pas autorisée en France.

Une solution simple et souvent efficace reste l'exercice physique très régulier et un meilleur équilibre alimentaire. Ne les négligez pas ! (voir encadré p. 15).

Les troubles de la répartition des graisses sont le résultat d'actions simultanées de certains nucléosides, certaines antiprotéases et du VIH lui-même. La meilleure prise en charge repose sur la modification précoce du traitement anti-VIH, évitant les molécules possiblement responsables, et sur l'exercice physique. Les moyens médicamenteux ou chirurgicaux seront envisagés au cas par cas.

Fabien Sordet

Les astuces *DE GILLES ET SUZANNE* !

Gilles : "Il faut prendre soin de soi !"

Gilles a 40 ans, mais en paraît 35. Séropositif depuis 1995, c'est après quelques années sous trithérapie (dont Zérit) qu'il a constaté ses premiers troubles de répartition des graisses. "Mes bras, mes jambes maigrissaient, mais mon bide, lui, grossissait !" Très rapidement, il a décidé de réagir. "J'ai commencé à faire du sport une à deux heures par semaine : piscine, marche à pied. Je mangeais moins gras... fini le beurre ! En six mois, mon ventre avait un peu fondu. Le plus motivant était de faire changer les choses." Ces premiers résultats lui ont donné le goût de l'effort, il a aussi développé sa carrure, mais...

C'est en regardant des photos de lui que Gilles a pris conscience en 2003 que ses joues et ses tempes se creusaient. Une conséquence qu'il a attribué aux cinq années suivantes sous trithérapie. Encore une fois, il a décidé de ne pas laisser faire la chimie. "Je trouvais que j'avais l'air malade. Je voulais faire une opération pour avoir bonne mine. Mon médecin me disais que je n'en avais pas besoin." Mais Gilles a insisté et a obtenu un rendez-vous avec un chirurgien plasticien à l'Hôtel-Dieu, à Paris. "Je l'ai vu en octobre, il ne pouvait rien me faire avant avril. Grâce à ma mutuelle qui prenait en charge l'opération à 100 %, je suis allé en clinique privée. J'ai été opéré en décembre." Sous anesthésie générale, de la graisse de l'abdomen est prélevée, puis réinjectée dans les joues pour les regonfler. "C'est surtout au ventre que j'ai eu mal. Et le lendemain, je ressemblais à *Elephant Man* ! Mais ensuite, mon visage s'est lissé, j'avais retrouvé mes joues, même si au bout de quelques mois, on perd un peu de volume." Depuis, Gilles, essaie de s'astreindre à une nouvelle discipline pour optimiser le résultat. "Ça violente mon tempérament, mais il faut éviter la clope, alors j'ai diminué. Je me suis mis aussi des crèmes hydratantes et j'ai fait attention à manger régulièrement. Il ne faut pas perdre de

poids !" A l'avenir, Gilles envisage de refaire si nécessaire l'opération toujours en concertation avec l'équipe soignante. "Il ne faut pas attendre pour se traiter. Quand c'est trop tard, il est difficile de se réapproprié des parties de son corps devenues trop grosses ou trop maigres. Il ne faut jamais hésiter à prendre les choses en main pour prendre soin de soi !" Aujourd'hui, il est sur tous les fronts : toujours dans l'eau ou sur bitume, mais aussi dans les airs : depuis quelques mois, il est devenu adepte de l'escalade... "Si j'arrête l'exercice, en deux mois le corps peut changer, notamment le ventre qui est plus fragile, alors, je continue, je grimpe !"

Suzanne : "En 2 mois, j'ai perdu 6 kg !"

Suzanne, jeune Ivoirienne de 32 ans, a appris sa séropositivité en France en 1996. Coquette, féminine, elle aime "jouer de ses charmes". "Chez nous, les femmes doivent avoir des fesses à la Jennifer Lopez : rebondies et bien cambrées !" s'amuse-t-elle. Mais après avoir accouché de sa première fille en 2000, Suzanne constate que son ventre et ses seins ont grossi, que ses fesses s'affaissent. "J'ai pensé que c'était dû à ma grossesse. J'ai commencé à me cacher, à mettre les chemises de mon mari, me disant que ça allait partir comme c'était venu, mais au bout d'un an, c'était toujours pareil." Lorsqu'elle attend sa seconde fille en 2003, tout se dégrade. "Le haut de mon corps grossissait, ventre, seins, bras et le bas maigrissait, fesses et jambes. Je ne pouvais plus me mettre en valeur. J'avais honte d'être nue devant mon mari. Je faisais des régimes, mais rien ne marchait."

Suivant les conseils de son médecin, Suzanne décide d'aller voir un kinésithérapeute qui l'encourage à commencer sa "répartition des grâces" : une série d'exercices à pratiquer chaque jour religieusement pour que son corps



retrouve son aspect le plus "divin" ! "Je ne suis pas sportive, mais si le sida m'a eu, pas la lipodystrophie !" Tous les jours, "et même si je suis fatiguée !", Suzanne applique les techniques apprises de son kiné dont une qui concerne la respiration : "Allongée sur le dos, un sifflet dans la bouche, je souffle 50 fois pendant quinze minutes, tout en abaissant doucement mes côtes pour relâcher mon diaphragme et en remontant doucement mon bassin, les jambes repliées. Je m'astreins également à boire un litre et demi d'eau par jour. Il faut aussi marcher une heure, mais ce n'est pas mon truc, alors j'ai acheté un vélo d'appartement !" Si Suzanne n'est pas devenue Jeany Longo en un tour de pédale, les résultats sont là. "Il faut y aller progressive-

ment. Au début, je faisais 20 mn, puis 25, 30, et hier, j'ai fait 43 mn !" Suzanne a perdu 6 kg en deux mois et a retrouvé sa joie de vivre. "Je rigole plus, je sors, j'ai de nouveau un ventre normal, mes vêtements me collent bien à la peau, je me sens belle. Mes fesses ne sont pas comme avant, mais j'essaie de les muscler. Je vais chez le kiné une fois par semaine, ça me motive." Suzanne, le miroir pour témoin, continue de s'exercer. "Je le fais pour mes deux filles. Je me dois d'être en forme pour les voir grandir ! J'encourage tout le monde à faire du sport, ça fait vachement de bien !"

Témoignages recueillis par
Dominique Thiéry

L'activité physique : un remède naturel

L'activité physique d'intensité moyenne et de durée prolongée (aérobie), permet de lutter très efficacement contre la prise de graisse intra-abdominale, les troubles musculaires et les troubles cardiaques. Cette activité physique doit être régulière :

- au moins trois fois par semaine ;
- effort modéré d'une durée minimale de 45 minutes ;
- cela peut être du jogging, du vélo, de la natation, du rameur, du stepper, de la marche rapide, du roller, de la danse, etc.

La bonne intensité d'effort est facile à déterminer. Il s'agit du niveau d'effort où il devient nécessaire d'organiser sa respiration pour ne pas s'essouffler. C'est-à-dire le niveau où il faut cesser la conversation pour se concentrer sur son souffle.

Ce type d'exercice oblige l'organisme à utiliser les graisses stockées comme carburant musculaire. Ce mode de production de l'énergie nécessite la présence d'eau au niveau des cellules musculaires. Il faut donc veiller à être bien hydraté en buvant au moins un litre et demi d'eau par jour.

Si vous n'êtes pas sportif(ve), commencez très progressivement à faire des exercices physiques, sur plusieurs semaines, et prenez conseil auprès de votre médecin, si besoin d'un cardiologue (surtout passé 40 ans) et de votre kinésithérapeute.

Yves Gilles