

Y a-t-il un intérêt à prendre certaines vitamines ou des compléments nutritionnels en plus des traitements anti-VIH ? Notre nouvelle rubrique itinérante, "Plantes & Co", qui répertoriera (presque) chaque mois un supplément nutritionnel en vous donnant une description brève de son mode d'action et de son éventuelle utilité se penche ce mois-ci sur l'ail.

Faits et méfaits de l'ail...

avec www.catie.ca

L'ail (*Allium sativum*) est employé dans le monde entier pour traiter divers types d'infections. Les personnes séropositives peuvent s'en servir pour traiter des affections associées au VIH, y compris les infections fongiques (mycoses) comme le muguet et les parasites comme le cryptosporidium, qui peuvent provoquer des diarrhées graves. On peut également l'utiliser pour empêcher le retour de ces infections ; il est possible de le prendre conjointement avec les traitements contre les mycoses et les infections parasitaires. Il se pourrait que l'ail soit actif contre le VIH et qu'il stimule certaines parties du système immunitaire. Certains essais cliniques effectués sur des humains ont montré que l'ail abaissait les niveaux de cholestérol et de triglycérides, mais d'autres études ont donné des résultats contradictoires.

Qu'il soit consommé cru ou sous forme transformée, l'ail interagit avec les inhibiteurs de la protéase et pourrait interagir avec certains autres médicaments livrés sur ordonnance. Cette interaction peut provoquer plus d'effets secondaires et avoir ainsi un impact important sur votre état de santé. Elle peut également réduire l'efficacité des médicaments anti-VIH et, de ce fait, causer des résistances médicamenteuses, l'échec du traitement et la réduction du nombre d'options thérapeutiques futures. Si vous désirez utiliser l'ail à titre de plante médicinale, il est très important que vous en discutiez avec tous vos fournisseurs de soins, y compris votre médecin, votre pharmacien et votre naturopathe (le cas échéant). L'utilisation de quelques gousses d'ail cuit pour rehausser le goût des aliments ne devrait pas causer d'interaction.

L'ail frais a plus d'effet lorsqu'on le mange cru ; il est également bon marché et facile à trouver. On peut aussi trouver de l'ail en capsules ou sous forme d'extraît vieilli. Si vous n'aimez pas l'odeur de l'ail, vous pouvez vous procurer des capsules sans odeur ou à odeur réduite.

L'ail peut irriter le tube digestif et produire des



L'ail, si familier...

maux d'estomac, surtout lorsqu'on en consomme de grandes quantités ou si l'estomac est vide. On a des raisons de penser que son emploi peut aussi être dangereux chez les personnes ayant peu de plaquettes ou qui sont sujettes aux saignements de nez et à des saignements abondants lors des menstruations (règles). En effet, l'ail peut dissoudre les caillots et empêcher l'agglomération des plaquettes chez les personnes atteintes de certains types de maladies cardiaques.

Abonnez-vous à notre liste diffusion
ACTUALITÉS AT pour recevoir toutes les dernières actualités du VIH sur notre site internet :
www.actions-traitements.org
(rubrique : listes d'actualités)