

vous avez posé la question

Le D' Réjean Thomas

est directeur de la Clinique médicale l'Actuel, à Montréal.

Le D' Colin Kovacs

est rattaché à la division des maladies infectieuses du département de médecine interne de l'Université de Toronto, et est aussi chercheur au Canadian Immuno-deficiency Research Collaborative.

M^{me} Diana Johansen,

diététiste à la Clinique Oak Tree à Vancouver, fournit aux personnes vivant avec le VIH des conseils en alimentation. Elle est l'auteure des Lignes directrices en soins nutritionnels à l'intention des personnes vivant avec le VIH-sida (Colombie-Britannique).

VIH-sida et travail

Je commence un nouvel emploi. Dois-je dire à mon employeur que je suis porteur du VIH ?

Réponse du D' Thomas : La loi n'oblige pas les gens à divulguer une infection par le VIH au travail, que l'on occupe déjà un poste ou qu'on soit en recherche d'emploi. Au Québec du moins, seuls les médecins porteurs du VIH sont tenus de déclarer l'infection, non pas à leur employeur mais à un comité indépendant. Nous savons que le risque de transmission du VIH au travail est infiniment petit.

Pour certains, la divulgation ne pose aucun problème, mais personne n'est tenu d'informer qui que ce soit. Je conseille aux patients de révéler l'information à des gens en qui ils ont une confiance absolue, au travail comme dans leur vie personnelle, surtout lorsqu'ils viennent juste d'apprendre le diagnostic.

De plus en plus d'employeurs comptent parmi leurs employés des personnes porteuses du VIH, d'où l'importance pour eux d'élaborer des politiques en matière de sida. La Coalition des organismes communautaires québécois contre le SIDA (COCQ-SIDA) a préparé une politique modèle pour les entreprises (voir le site www.cocqsida.com).

ARV et douleur aux pieds

J'ai de fortes douleurs aux pieds et aux orteils depuis que je prends des antirétroviraux. Quelle en est la cause ? Que puis-je faire ?

Réponse du D' Kovacs : La douleur aux pieds peut être causée par la lésion d'un nerf (neuropathie périphérique), d'un muscle (myopathie ou myosite) ou de la colonne vertébrale, ou encore par le diabète, une infection ou des réactions à certains médicaments, dont les hypolipidémiants.

La neuropathie périphérique peut réduire considérablement votre qualité de vie. Sa cause exacte demeure inconnue, mais on l'associe généralement avec certains antirétroviraux (le ddI, d4T et ddC). Le VIH lui-même peut causer des lésions nerveuses, quoique cette cause soit de moins en moins fréquente vu l'efficacité de la thérapie ARV.

On peut souvent guérir la neuropathie périphérique si on la détecte rapidement, et la soulager si l'atteinte semble permanente. En cessant de prendre le médica-

ment responsable, on peut stopper les dommages, mais il faut le faire en consultation avec le médecin qui, au besoin, verra à le remplacer par un autre pour maintenir l'efficacité du traitement. Des médicaments tels que l'amitriptyline (Elavil^{MD}) et la nortriptyline (Aventyl^{MD}) soulagent la douleur chronique causée par l'atteinte d'un nerf. Un agent plus récent, le neurontin (Gabapentin^{MD}), a permis de soulager la douleur chez certaines personnes.

Certains médicaments, dont le gel de lidocaïne et la mexilétine, ont donné des résultats peu convaincants. Des études n'ont pas pu montrer les bienfaits d'agents tels que la NAC, le Carnitor^{MD}, l'acide alpha-lipoïque et les mégavitamines. L'acupuncture et la massothérapie ont donné de bons résultats. Si l'atteinte progresse depuis longtemps, il peut être difficile de trouver un traitement qui réussira complètement.

Vitamines et suppléments

Je ne mange pas toujours aussi bien que je le devrais. Devrais-je prendre des suppléments ?

Réponse de M^{me} Johansen : Lorsqu'il est question de suppléments alimentaires, il faut toujours préciser, d'entrée de jeu, que les aliments sont nettement préférables. C'est la nourriture qui assure notre subsistance : elle nous procure les nombreuses substances favorables à la santé et au système immunitaire (protéines, glucides, gras essentiels, flavonoïdes et éléments phytochimiques) qu'on ne trouve pas dans les comprimés. Sauter un repas, c'est perdre l'occasion de nourrir le corps et la masse maigre, et de renforcer le système immunitaire.

Dans des populations qui souffrent de malnutrition, des études ont montré que la prise quotidienne de multivitamines peut ralentir l'évolution du VIH et protéger le système immunitaire. C'est probablement une bonne idée pour toutes les personnes vivant avec le VIH de prendre des multivitamines, qui comprennent aussi des minéraux. Étant donné le risque d'ostéoporose chez les personnes vivant avec le VIH, il serait prudent de prendre les doses quotidiennes recommandées de 1 000 mg de calcium et de 400 U.I. de vitamine D. Certains recommandent les antioxydants, les vitamines C et E, et le sélénium. Les antioxydants présents dans la nourriture favorisent la santé et ne présentent aucun risque. Avec les suppléments, le mot d'ordre, c'est d'éviter de nuire et de respecter les doses limites. **R**

**Avez-vous d'autres questions ?
Faites-les parvenir à :**

relais@parkpub.com

© 2006 Parkhurst, éditeur de Relais. Tous droits réservés