

Vitamines et minéraux

Les suppléments : utiles dans certaines circonstances

Une bonne alimentation est essentielle au maintien du système immunitaire et à la protection contre les maladies chroniques qui frappent souvent les personnes vivant avec le VIH (PVVIH). À long terme, des carences en vitamines et minéraux nuiront à la santé, et c'est pourquoi bon nombre de gens, particulièrement les PVVIH, prennent des suppléments pour s'assurer de ne manquer de rien. Il n'y a pas suffisamment de données scientifiques pour recommander à toutes les PVVIH d'en prendre, mais certains types de suppléments seront bénéfiques dans des cas précis.

par Michèle Cossette

Michèle Cossette, diététiste, se spécialise dans le traitement du VIH-sida. Elle travaille au CLSC des Faubourgs, à Montréal.

Grâce à la multithérapie, les PVVIH sont généralement plus fortes et en meilleure santé qu'auparavant, et les véritables carences sont rares. Mais des inquiétudes demeurent : on pense que de faibles niveaux sanguins de micronutriments peuvent accroître le risque d'évolution de la maladie et de mortalité chez les PVVIH. On oublie trop souvent qu'en présence d'une infection comme le VIH, les vitamines et minéraux sont redistribués dans le corps pour combattre l'intrus. Donc, même si le niveau de vitamines ou de minéraux semble faible, ça ne veut pas dire que le corps n'a pas tout ce dont il a besoin. D'ailleurs, une revue des quelques études effectuées depuis l'introduction de la multithérapie laisse croire que les concentrations sanguines de certains micronutriments peuvent en fait augmenter après le début de la thérapie.

Pour l'heure, il n'y a pas suffisamment de données probantes montrant que les suppléments de vitamines et de minéraux ont un effet sur la morbidité et la mortalité chez les gens ne présentant pas de véritables carences. Mais cela étant dit, les PVVIH sont davantage exposées à des situations qui exigent parfois la prise de suppléments.

Dans l'assiette

Idéalement, on devrait se procurer les vitamines et les minéraux nécessaires dans les aliments. En plus des micronutriments qui participent à l'activité métabolique normale, les « aliments entiers » contiennent

des composés qui procurent des avantages additionnels pour la santé. Les protéines sont indispensables au maintien de la masse musculaire ainsi qu'à la fabrication d'anticorps et d'enzymes. Les fruits et légumes, étant d'origine végétale, contiennent des agents phytochimiques anticancéreux. Les céréales, les légumineuses, les noix et les graines ainsi que les fruits et légumes contiennent des fibres qui préviennent la constipation et peuvent aussi atténuer la diarrhée, réduire le taux de cholestérol sanguin et normaliser la glycémie et l'insuline.



Les opinions sont partagées quant aux avantages des suppléments dans la population générale et chez les PVVIH. Le présent article s'appuie sur les données scientifiques disponibles et ne tient pas compte d'autres types de données, dont l'expérience personnelle. Les données scientifiques proviennent d'essais cliniques qui

examinent l'effet d'une substance sur un facteur particulier. Dans le cas des médicaments d'ordonnance, le fabricant est tenu de réaliser des essais cliniques, à ses frais, avant que le médicament ne soit approuvé. Les suppléments étant préparés par de nombreux petits fabricants et vendus sans approbation, on effectue peu d'études sur ces produits.

Combattre les carences

À elle seule, l'alimentation ne subvient pas toujours aux besoins en micronutriments des PVVIH. La multithérapie a certes amélioré les choses, mais des symptômes comme la perte d'appétit, les troubles d'absorption, la diarrhée chronique et d'autres effets indésirables entraînent parfois des carences. On doit toujours demander l'avis du médecin ou du nutritionniste avant de prendre des suppléments. Par exemple, un excès de fer cause parfois des dommages cellulaires ; il a été démontré qu'il peut avoir des effets néfastes sur le système immunitaire et, selon certains chercheurs, accélérer l'évolution du VIH. Une étude a laissé entendre que l'accumulation de fer stimule la reproduction du virus, tandis que d'autres ont constaté que d'importantes réserves de fer sont peut-être associées à un temps de survie inférieur chez les PVVIH. Si vous prenez des multivitamines sans l'avis de votre médecin ou nutritionniste, assurez-vous qu'elles ne contiennent :

- pas de fer et pas plus de 10 mg de zinc,
- pas plus de 900 mcg (3000 UI) de vitamine A,
- pas plus de 400 mcg d'acide folique, car une consommation élevée peut camoufler une carence de vitamine B12.

Si le médecin ou le diététiste suspecte une carence précise, il examinera votre alimentation, l'absorption des aliments et les interactions médicamenteuses avant de faire une recommandation. S'il trouve que vous avez besoin de suppléments, n'oubliez pas que les pilules ne fournissent pas de substances essentielles comme les glucides et les lipides, des sources d'énergie. Le rôle des vitamines et des minéraux est d'aider l'organisme à utiliser l'énergie qu'il puise dans les aliments et non de la remplacer, d'où l'importance d'avoir un régime sain et bien équilibré.

La santé des os

Les PVVIH présentent souvent une faible densité osseuse (ostéopénie), et des perturbations du métabolisme osseux associées au VIH peuvent accélérer la déperdition osseuse. Lorsque la maladie progresse et modifie la structure de l'os (ostéoporose), la fragilité des os accroît le risque de fracture. Si votre alimentation ne vous fournit pas suffisamment de calcium et de vitamine D pour maintenir votre densité osseuse, le médecin ou le nutritionniste vous conseillera de prendre des suppléments de calcium et de vitamine D pour corriger ou prévenir une future perte osseuse. D'autres facteurs, dont l'exercice, jouent un rôle important dans la santé des os.



(suite à la page 12)

(suite de la page 9)

Les besoins en vitamine D augmentent à partir de 50 ans, entre autres parce qu'avec l'âge, la peau perd de sa capacité à produire de la vitamine D. À cet âge, on a tous besoin de plus de vitamine D que ce qu'un régime sain procure ; d'ailleurs, le nouveau *Guide alimentaire canadien* recommande de prendre un supplément quotidien de 10 mcg (400 UI) de vitamine D à partir de 50 ans.

Quand l'anémie s'en mêle

Malgré la multithérapie, l'anémie demeure fréquente chez les PVVIH et contribue à la fatigue. Les causes d'anémie sont nombreuses, dont des carences en fer, en acide folique et en vitamine B12.

En cas d'anémie, le médecin vous prescrira des analyses sanguines pour savoir si le problème est lié à des carences nutritionnelles et se traite à l'aide de suppléments. Vous ne devriez pas prendre de suppléments de fer si les analyses n'ont pas montré de carence ou de faibles réserves. Le fer s'accumule en présence de certains troubles, dont une infection par le VIH non contrôlée, une maladie du foie (hépatite), l'hémochromatose (maladie génétique), une consommation élevée d'alcool, la tuberculose et la déranocytose.

Stress oxydatif et VIH

Le corps se sert d'oxygène pour extraire l'énergie des aliments ingérés et, ce faisant, dégage des produits réactifs appelés radicaux libres. En fait,



plusieurs processus organiques normaux dégagent des radicaux libres.

Une infection par le VIH non contrôlée peut produire des quantités excessives de radicaux libres qui s'attaquent aux membranes cellulaires et perturbent des fonctions cellulaires essentielles. Chez les PVVIH, ce « stress oxydatif » joue peut-être un rôle important dans la reproduction virale et le développement de l'immunodéficience, favorisant ainsi l'évolution de la maladie.

Des antioxydants — vitamines A, C et E, caroténoïdes et sélénium — protègent contre les dommages de l'oxydation et en limitent les effets néfastes. Pour cette raison, on a cru que les PVVIH auraient avantage à prendre des suppléments vitaminiques. Or, des études récentes ont montré que les carences en vitamines A et E et en sélénium sont rares chez les PVVIH. Quant au stress oxydatif, elles n'ont pas relevé de différence entre les PVVIH cliniquement stables et les personnes séronégatives en santé. Il est recommandé aux PVVIH d'avoir une alimentation riche en antioxydants (fruits et légumes) pour contrer les effets du stress oxydatif. Jusqu'à ce que d'autres données viennent confirmer ou infirmer ces observations, on peut difficilement recommander ces suppléments aux personnes n'affichant pas de carences. **R**

À qui s'adressent les suppléments ?

- Aux personnes qui mangent peu étant donné un manque d'appétit, des allergies et intolérances alimentaires ou des difficultés d'accès, soit économique ou géographique, à la nourriture.
- Aux personnes ayant une diarrhée chronique, ce qui peut réduire l'absorption.
- Aux personnes ne consommant pas suffisamment de lait ou de boisson de soya enrichie ; elles devraient prendre des suppléments de calcium et de vitamine D pour prévenir l'ostéoporose.
- Certains produits naturels nuisent à la médication. En règle générale, les suppléments et vitamines ne posent pas problème, mais vérifiez d'abord avec le pharmacien ou le nutritionniste. La vitamine E, par exemple, ne doit pas être prise avec l'amprénavir (Agenerase^{MD}), qui en contient déjà en grande quantité.

Le saviez-vous ?

Plusieurs études ont montré que les personnes qui prennent des suppléments sont souvent celles dont l'alimentation est déjà riche en micronutriments !