

gros plan

Ce que vous devez savoir au sujet de la nutrition

Une alimentation au
service de vos défenses
et de votre bien-être

par **Diana Johansen, diététiste**



Pour profiter pleinement des bienfaits de la nutrition, il faut de la patience et de la détermination. Prendre soin de sa santé nutritionnelle est un geste que l'on fait pour soi. Il n'est pas question ici d'ordonnances médicales ni de pilules, mais de choix d'aliments bons pour la santé, jour après jour. Et l'effort en vaut la peine : en règle générale, les gens qui mangent bien sont en meilleure santé, ont plus d'énergie et se sentent mieux.

Qu'est-ce que la nutrition ?

La nutrition est la somme de tous les processus engagés dans l'ingestion et l'absorption de nutriments, et dans leur utilisation subséquente comme carburant et éléments structuraux pour la croissance, la régénération, le mouvement, la pensée et autres fonctions cruciales. Autrement dit, la nutrition maintient la vie. Cela peut avoir l'air simple, mais de nombreux facteurs — physiques, sociaux, économiques, psychologiques et spirituels — influencent considérablement la capacité de se nourrir sainement.

La nutrition et le système immunitaire

Nous savons que la nutrition joue un rôle central dans la capacité du système immunitaire de se défendre contre l'infection. Les nutriments s'activent dans diverses parties du corps pour assurer le bon fonctionnement du système. Par exemple, la peau et la paroi des voies respiratoires et du tube intestinal constituent la première ligne de défense contre les virus et les bactéries. Quand on mange moins, les barrières immunitaires cèdent et facilitent l'entrée de ces intrus. Une fois que ceux-ci ont pénétré, le corps organise sa défense en appelant à son secours divers types de cellules immunitaires et d'agents chimiques. Ces mécanismes de défense sont soutenus par l'énergie, les protéines et les nutriments contenus dans les aliments.

Diana Johansen, R.D.,
travaille comme diététiste
à la clinique Oak Tree du
BC Women and Family HIV
Centre. En poste depuis
16 ans, elle s'intéresse
surtout aux soins des
patients, à l'éducation et
à la sensibilisation.



Quand le VIH s'en mêle

Vivre avec le VIH complique la gestion de la santé nutritionnelle et l'arrivée des traitements antirétroviraux hautement actifs a changé la nature des défis. Avant, les diététistes cherchaient à prévenir la perte de poids ; maintenant, on se concentre sur la prévention et le traitement de maladies chroniques. Les personnes vivant avec le VIH (PVVIH) sont exposées à un risque accru de développer l'hypercholestérolémie et la cardiopathie, le diabète, l'ostéopénie, l'ostéoporose et l'obésité. Ces maladies sont attribuables à plusieurs facteurs, notamment le fait que les PVVIH vivent plus longtemps, le virus lui-même et les effets secondaires de la thérapie antirétrovirale.

Une alimentation saine

La nourriture est la base de la santé nutritionnelle. On peut en manger plus ou moins, l'adapter et y ajouter des suppléments, mais on ne peut s'en passer. Elle procure des macronutriments, dont les glucides, les protéines et les lipides, et des micronutriments comme les vitamines et les minéraux. Des agents phytochimiques dont on comprend mal l'action entrent également en jeu. Tous ces éléments sont indispensables à la vie, et il faut manger une variété d'aliments pour obtenir tous les nutriments nécessaires.

Pour bien manger, il faut planifier. Les bons aliments doivent être à portée de main, en tout temps. Cela veut dire planifier les repas et les collations, et faire les courses en conséquence. Il est plus facile de manger des aliments sains lorsqu'on les a déjà. On peut se constituer des réserves et en laisser à la maison, dans la voiture, au travail, dans son sac, etc. Pensez aux circonstances où il vous est plus difficile de bien manger et cherchez des moyens d'y remédier.

De nombreux comportements alimentaires viennent d'habitudes auxquelles on ne s'arrête pas vraiment. L'alimentation consciencieuse vous invite à examiner votre comportement et à porter attention aux sensations de faim et de satiété. C'est un moyen de réfléchir à votre appétit, de vous demander ce que vous avez envie de manger, de remarquer vos choix et les raisons qui les motivent. Vous apprendrez à distinguer la faim d'autres signaux déclencheurs comme les émotions douloureuses, la solitude, l'ennui ou la fatigue. Cette prise de conscience vous aidera à éliminer la culpabilité et à développer avec la nourriture une relation positive qui contribuera à une bonne santé.

Comprendre les aliments

Les macronutriments (glucides, protéines et lipides) fournissent l'énergie et les éléments structuraux dont le corps a besoin, et remplissent des fonctions vitales. La valeur énergétique des aliments dépend de la composition des macronutriments et se mesure en calories. Par exemple, les glucides et les protéines comptent quatre calories par gramme, alors que les lipides en comptent neuf. Une saine alimentation fait appel à tous ces nutriments, en quantités équilibrées.

Le corps transforme **les glucides** en énergie. Il y en a deux sortes : les simples et les complexes. Les sucres et les féculents blancs appartiennent à la première catégorie. Les glucides complexes, par exemple les grains entiers, les fruits et les légumes, sont à privilégier. Les glucides agissent plus rapidement sur la glycémie que tout autre nutriment, et le corps les traite mieux quand leur consommation s'échelonne sur toute la journée.

Les protéines se composent d'acides aminés, qui remplissent d'importantes fonctions pour l'ensemble des cellules et systèmes du corps. Elles sont utilisées dans la fabrication de structures cellulaires,

d'hormones, d'enzymes et d'éléments du système immunitaire. Les PVVIH ont besoin d'un peu plus de protéines pour maintenir leur masse maigre et fournir des nutriments dont le système immunitaire a besoin.

Les lipides et les huiles offrent la source d'énergie la plus concentrée. Il n'en faut qu'une petite quantité pour fournir aux membranes cellulaires les acides gras indispensables. Les lipides recommandés comprennent les gras mono-insaturés, par exemple l'huile d'olive et de canola, ainsi que

les acides gras polyinsaturés comme l'huile de tournesol, et les acides gras oméga-3 qu'on trouve dans le poisson, l'huile de lin et les noix.

Les fluides sont essentiels aux réactions chimiques qui se produisent constamment dans le corps. Comme ils s'éliminent par l'urine, les fèces et la sueur, il faut les remplacer régulièrement. La quantité de liquide nécessaire varie selon la taille de chacun et la quantité éliminée. La prise de certains médicaments exige une importante consommation de fluides pour protéger les reins.

Les vitamines et les minéraux sont des micronutriments. Suffisants en quantités infimes, ils sont néanmoins essentiels, car le corps ne les fabrique pas lui-même. Ils régulent les diverses fonctions et réactions chimiques du corps. Par exemple, ils jouent un rôle crucial dans l'extraction de l'énergie des aliments, la réparation des cellules et tissus, la protection immunitaire, la différenciation cellulaire, la protection par les antioxydants et le métabolisme osseux.

Les micronutriments et le VIH

Il existe une relation dynamique entre les maladies infectieuses, comme le VIH, et les micronutriments. Il se peut que les PVVIH soient plus susceptibles de développer des carences en micronutriments du fait qu'elles mangent moins, qu'elles absorbent moins bien les micronutriments ou qu'elles en perdent davantage en raison de la diarrhée. Mais le système immunitaire et les défenses antioxydantes requièrent un plus grand apport de micronutriments. La recherche a montré que ces carences peuvent entraîner la progression du VIH. C'est pourquoi on croit que les besoins en micronutriments des PVVIH sont supérieurs à ceux de la population générale, mais on ignore dans quelle mesure.

Pour protéger le système immunitaire et ralentir la progression de la maladie, certains scientifiques et fournisseurs de soins de santé recommandent des doses très élevées de micronutriments, jusqu'à 10 fois l'apport quotidien normal. Or, cette recommandation ne fait pas l'unanimité dans la communauté médicale et scientifique, et de nombreux experts privilégient une approche plus prudente. Malgré l'absence de consensus, la plupart des fournisseurs de soins reconnaissent qu'un apport quotidien de multivitamines avec minéraux serait bénéfique pour les PVVIH. Toute autre recommandation devrait être examinée au cas par cas. Quant aux suppléments, il est préférable de bien s'informer et de consulter l'équipe de soins avant de décider d'en prendre. **R**

Pour en savoir plus, voir « Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH/sida », produit par CATIE (tél. : 1-800-263-1638), disponible à www.catie.ca <http://www.catie.ca>.

1 Manger plus de grains entiers, de fruits frais, de légumes, de poisson, de produits laitiers faibles en gras ou substituts du lait, et de protéines maigres.



2 Consommer moins de boissons sucrées, de collations sucrées et riches en gras, de féculents comme les pâtes et le riz blanc, et d'aliments frits.



3 Choisir des lipides comme les huiles et les noix.



10 Faire au moins 30 minutes d'exercice par jour et dormir beaucoup.



9 Prendre une multivitamine chaque jour et s'assurer d'avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D.



Le palmarès de la bonne nutrition

4 Manger des aliments entiers, ayant subi le moins de transformation possible.



8 Maintenir un poids santé.



7 Ne pas sauter de repas : cela entraîne souvent des comportements alimentaires moins sains plus tard dans la journée.



5 Lire les étiquettes pour connaître les ingrédients.



6 Manger des portions adéquates.

