



# Dur à digérer ?

## Comment composer avec les troubles digestifs

par le D' Gary Rubin

**Plus de 75 % des personnes infectées par le VIH éprouveront des problèmes gastro-intestinaux sous une forme ou une autre. Les plus courants — nausées, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales et perte d'appétit — peuvent être causés par le virus lui-même, par d'autres infections et par les antirétroviraux utilisés dans le traitement anti-VIH.**

Les antirétroviraux (ARV) entraînent souvent des troubles gastro-intestinaux (GI). Pourtant, lorsqu'on parle de ces malaises avec le médecin, on oublie parfois d'examiner la possibilité qu'ils soient attribuables aux médicaments. Plus le nombre d'ARV est élevé, plus la probabilité d'effets GI est grande. Et les symptômes GI non traités se répercutent fortement sur le quotidien. Ils peuvent entraîner la déshydratation, la malnutrition et la perte de poids. Ils peuvent même nuire à l'absorption, et donc à l'efficacité, des ARV.

### La nausée

Les effets secondaires GI des ARV se manifestent habituellement peu de temps après le début du traitement, et sont légers ou modérés. Certains médicaments sont davantage associés à la nausée que d'autres, notamment la zidovudine, aussi appelée AZT, que l'on retrouve dans les produits commerciaux Retrovir<sup>MD</sup>, Combivir<sup>MD</sup> et Trizivir<sup>MD</sup>. L'amprénavir (Agenerase<sup>MC</sup>) a également été associé à une incidence très élevée de nausée (voir le tableau, ci-contre).

En règle générale, cependant, la nausée causée par les ARV est sporadique et de courte durée.

**Le D' Gary Rubin,** médecin de première ligne en VIH, à Toronto, est aussi co-président du Toronto HIV Primary Care Physicians Group et chargé de cours au Département de médecine familiale et communautaire du Sunnybrook and Womens' College Health Sciences Center, de l'Université de Toronto.

## Nausée

**La nausée, l'un des effets indésirables les plus courants des ARV, ne dure habituellement pas longtemps. Certains médicaments sont plus souvent associés au symptôme que d'autres, comme on le voit ci-dessous.**

Médicament	Risque de nausée
Zidovudine, AZT <sup>MC</sup> (Retrovir <sup>MD</sup> , Combivir <sup>MD</sup> et Trizivir <sup>MD</sup> )	50 %
Amprénavir (Agenerase <sup>MC</sup> )	30-50 %
Ritonavir (Norvir <sup>MD</sup> )	25 %
Saquinavir (Fortovase <sup>MD</sup> and Invirase <sup>MD</sup> )	15 %
Indinavir (Crixivan <sup>MD</sup> )	10 %
Fosamprenavir (Telzir <sup>MD</sup> )	7 %

Les effets indésirables GI dus à l'AZT disparaissent habituellement après les quatre premières semaines de traitement et on peut les atténuer en prenant les comprimés avec un biscuit soda ou un morceau de pain. Manger un plus grand nombre de petits repas pendant la journée peut également soulager les symptômes. La personne qui a un système gastro-intestinal très sensible sera davantage susceptible de souffrir d'effets indésirables. Le Gravol<sup>MD</sup>, offert sur ordonnance et en vente libre, se révélera utile en cas de nausées graves qu'un changement dans les habitudes alimentaires n'a pas réglées.

## Les vomissements

Cet autre effet indésirable fréquent peut se manifester rapidement après le début du traitement. Comme la nausée, les vomissements disparaissent d'habitude sans intervention; sinon, on peut les prévenir en prenant les médicaments au moment des repas (sauf avis contraire). S'ils s'aggravent, des antiémétiques (Gravol<sup>MD</sup> ou Stemetil<sup>MD</sup>, par exemple) agiront sur le symptôme et, en dernier recours, le médecin pourrait prescrire un autre ARV.

## Que faire ?

Certains ARV devraient être pris à jeun pour plus d'efficacité. Mais si cela entraîne de graves nausées et vomissements, on peut les avaler avec quelques biscuits salés faibles en gras sans trop nuire au traitement. Il est aussi recommandé de boire des infusions de gingembre, de menthe poivrée ou de camomille, et d'éviter ce qui intensifie les symptômes : aliments gras et très épicés, produits laitiers, café, cigarette, alcool et aspirine.

## La diarrhée

Également fréquente, la diarrhée perturbe sérieusement la qualité de vie. Souvent chronique et tenace, elle peut entraîner la déshydratation et la malabsorption des vitamines et nutriments alimentaires. Il n'est pas toujours facile de savoir si elle est reliée à la multithérapie, au VIH comme tel ou à d'autres causes, et le traitement n'offre habituellement qu'un soulagement partiel.

## Les médicaments, premiers suspects

Les inhibiteurs de protéase sont les ARV qui causent le plus souvent des troubles gastro-intestinaux, dont la diarrhée. On associe régulièrement le ritonavir (Norvir<sup>MD</sup>) et l'amprénavir (Agenerase<sup>MC</sup>) à la diarrhée liquide. Le nelfinavir (Viracept<sup>MD</sup>) provoque aussi la diarrhée chez 30 % des patients. Même si la diarrhée peut être sévère chez certains, elle n'entraîne habituellement pas de perte de poids. On peut diminuer la diarrhée induite par le nelfinavir en prenant 500 mg

# Diarrhée

**Aussi frustrante que fréquente, la diarrhée liquide est un effet indésirable de nombreux inhibiteurs de protéase. Faute de traitement, elle peut mener à la déshydratation et à la malabsorption.**

Médicament	Risque de diarrhée
Ritonavir à forte dose (Norvir <sup>MD</sup> )	45 %*
Amprénavir (Agenerase <sup>MC</sup> )	40 %
Nelfinavir (Viracept <sup>MD</sup> )	30 %
Indinavir (Crixivan <sup>MD</sup> )	25 %
Saquinavir (Fortovase <sup>MD</sup> et Invirase <sup>MD</sup> )	20 %
Lopinavir-ritonavir (Kaletra <sup>MD</sup> )	15 %
Fosamprénavir (Telzir <sup>MD</sup> )	5-10 %
Atazanavir (Reyataz <sup>MC</sup> )	3 %

\* pris en doses fortes, c.-à-d. 600 mg deux fois par jour

de carbonate de calcium deux fois par jour.

Les patients qui prennent l'ancienne préparation de didanosine (ddl, Videx<sup>MD</sup>) signalent également des diarrhées fréquentes, mais les chercheurs ont découvert qu'elles étaient reliées au tampon — la solution chimique inactive qui entre dans la préparation du comprimé — et non à l'ingrédient actif. La nouvelle formulation (ddl-EC, ou Videx<sup>MD</sup> EC) cause moins de problèmes.

## Contre la diarrhée

Le traitement classique consiste à ajouter du volume aux selles au moyen d'argile (Kaopectate<sup>MD</sup>) ou de fibre (Metamucil<sup>MD</sup>). Vendus dans la plupart des pharmacies, ces deux produits agissent surtout contre la diarrhée bénigne ou modérée. Une autre option cherche à ralentir l'activité intestinale à l'aide de produits comme Imodium<sup>MD</sup> (en vente libre) ou Lomotil<sup>MD</sup> (sur ordonnance seulement); tous deux sont indiqués dans les cas de diarrhée plus ou moins sévère. En cas de diarrhée grave, on peut accroître l'efficacité de ces produits en ajoutant une petite quantité de codéine. L'Imodium<sup>MD</sup> et le Lomotil<sup>MD</sup> combattent très efficacement la diarrhée induite par les inhibiteurs de protéase (IP). Mais avant de conclure que la diarrhée résulte de la multithérapie antirétrovirale, encore faut-il éliminer d'autres causes possibles : les infections, les parasites ou l'intolérance au lactose.

Si la diarrhée est causée par les IP, on recommande de prendre les médicaments avec du son d'avoine. Si elle est due au nelfinavir (Viracept<sup>MD</sup>), on pourra aussi l'atténuer en prenant des enzymes digestives (Ultras<sup>MD</sup>) avec chaque dose. Il faut également

## À éviter

De nombreux produits peuvent aggraver les vomissements et les nausées. Si vous souffrez de vomissements, il serait bon de réduire les aliments suivants dans votre alimentation, voire de les éliminer complètement :

- Aliments gras
- Aliments épicés
- Produits laitiers
- Café
- Cigarette
- Alcool
- Aspirine

éviter les aliments et produits qui accentuent la diarrhée induite par les IP, à savoir la nicotine, la caféine et les aliments gras. Lorsque le patient va à la selle plus de sept fois par jour ou qu'il souffre d'une déshydratation malgré les médicaments anti-diarrhéiques, on parle de diarrhée persistante grave. Celle-ci constitue une menace à la santé en plus de compromettre la qualité de vie au point où il faut toujours savoir s'il y a des toilettes là où on veut aller. Si la diarrhée persiste et que les causes non médicamenteuses ont été écartées, le médecin proposera habituellement un changement d'IP ou de catégorie de médicaments antirétroviraux.

### En vente libre

Plusieurs médicaments en vente libre déjà mentionnés (Gravol<sup>MD</sup>, Imodium<sup>MD</sup> et Ultrase<sup>MD</sup>) peuvent être obtenus sur ordonnance et sont donc remboursés par certains régimes d'assurance. Si vous en avez besoin mais que vous n'avez pas les moyens de les acheter en vente libre, demandez une ordonnance à votre médecin, question d'économiser...

Plusieurs médicaments en vente libre peuvent être prescrits et sont donc remboursables. Demandez une ordonnance à votre médecin, question d'économiser...

### Autres problèmes intestinaux

Moins graves mais tout aussi inconfortables, la perte d'appétit, les malaises abdominaux, les ballonnements et les crampes constituent d'autres symptômes gastro-intestinaux souvent causés par les ARV. On peut habituellement les contrôler en évitant les aliments gras et en prenant les médicaments avec un peu de nourriture, comme des biscuits salés. Si les symptômes persistent, d'autres facteurs entrent peut-être en jeu (le VIH ou une infection concomitante ?). L'intolérance au lactose est une autre cause possible de ces symptômes.

### Intolérance au lactose

Il s'agit de l'incapacité de digérer des quantités normales de lactose, le sucre prédominant dans le lait et les produits laitiers. Relativement fréquente chez les personnes vivant avec le VIH, cette intolérance est causée par un manque de l'enzyme lactase, normalement produite par les cellules de la paroi du petit intestin. La lactase décompose le lactose en formes plus simples, que le sang peut absorber. Mais quand il n'y a pas suffisamment de lactase pour décomposer le lactose,

## Attention

Certains médicaments anti-VIH peuvent causer ou augmenter la dyspepsie, soit les brûlures d'estomac. Mais comme certains produits d'ordonnance et en vente libre qui neutralisent l'acidité gastrique, tels Zantac<sup>MD</sup> ou Losec<sup>MD</sup>, réduisent parfois l'absorption des antirétroviraux, notamment de l'atazanavir (Reyataz<sup>MD</sup>), il ne faut pas les prendre en même temps. Déterminez les antiacides que vous pouvez utiliser avec le pharmacien ou le médecin.

le corps réagit par des nausées, des crampes abdominales, des gargouillements, des ballonnements, des gaz et des diarrhées — habituellement entre une demi-heure et deux heures après l'ingestion de l'aliment ou du liquide contenant le lactose.

### Que faire ?

Des changements dans l'alimentation permettent habituellement d'atténuer ou d'éliminer les symptômes, même ceux causés par la multithérapie antirétrovirale. Bien que le lait et les produits laitiers soient la seule source naturelle de lactose, on en trouve souvent en petites quantités dans les aliments préparés. Pain, céréales, pommes de terre instantanées, soupes, margarine, viandes froides, vinaigrettes, bonbons, pâtes à crêpe, biscuits et substituts de repas en poudre peuvent tous contenir du lactose. Même des substances censées ne pas contenir de produits laitiers, comme le colorant à café et des garnitures fouettées, utilisent parfois des ingrédients dérivés du lait. Lisez bien les étiquettes si vous tolérez mal le lactose.

Le lactose sert de base dans plus de 20 % des médicaments d'ordonnance et dans environ 6 % des médicaments en vente libre. Bon nombre d'anovulants en contiennent, tout comme certains antiacides, mais ces produits n'affectent généralement que les personnes souffrant d'une grave intolérance. Des produits en vente libre comme Lactaid<sup>MD</sup> et Dairy Aid fournissent la lactase nécessaire à la décomposition du lactose. Pour en tirer le maximum d'efficacité, il faut les prendre juste avant de manger.

Les médicaments contre le VIH se sont considérablement améliorés depuis l'introduction du premier antirétroviral. Les patients vivent plus longtemps, de façon plus productive et en meilleure santé grâce à ces médicaments. Toutefois, il s'agit d'agents puissants dont les effets indésirables peuvent nuire à la qualité de vie. Le médecin et l'équipe soignante sont là pour vous aider à prendre en charge les complications gastro-intestinales de la multithérapie, de manière que vous puissiez bénéficier pleinement du traitement tout en maintenant une grande qualité de vie. **R**