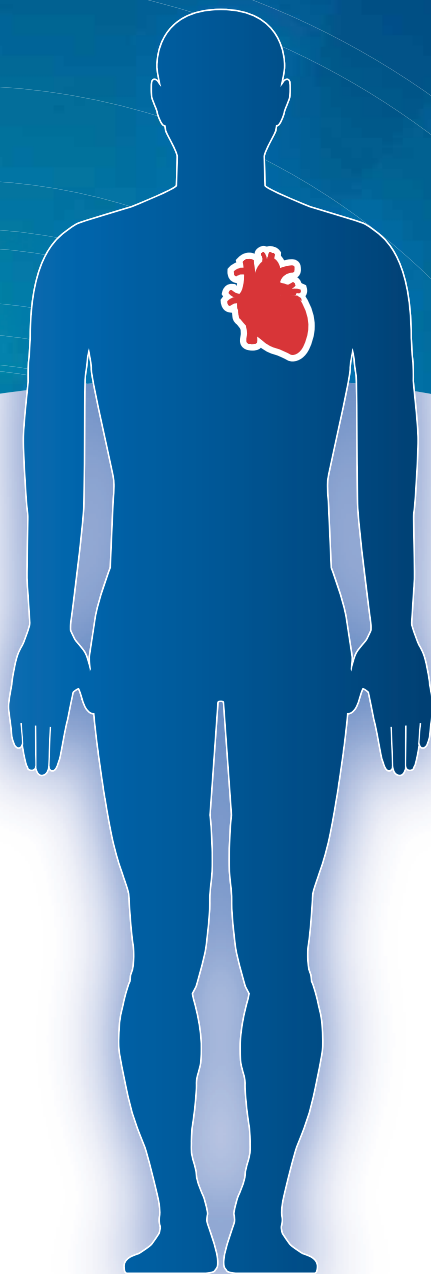


Le VIH et votre cœur



HIV and Your **BODY**
PROVIDED AS A SERVICE TO MEDICINE BY GILEAD

Le VIH et votre cœur

Que dois-je savoir au sujet de mon cœur ?

Les maladies cardiovasculaires représentent une des causes les plus courantes de décès, elles incluent: les maladies coronariennes, l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde ainsi que les accidents vasculaires cérébraux. Les personnes séropositives vivent plus longtemps grâce aux traitements (antirétroviraux), et le vieillissement représente en lui-même un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Certains antirétroviraux sont également directement associés à une augmentation du risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Pourquoi est-ce un avantage de connaître l'état de santé de mon cœur ?

Vous pouvez prendre des mesures pour prévenir le risque de maladie cardiovasculaire. Vous êtes à même de faire des choix concernant votre mode de vie, ainsi que concernant les traitements disponibles. Plus tôt vous connaîtrez l'état de santé de votre cœur, plus tôt vous pourrez prévenir ou traiter les éventuels problèmes.

Quels sont les facteurs de risque de développer une maladie cardiovasculaire ?

Le VIH est un facteur de risque de développement d'une cardiopathie car il peut entraîner une pression artérielle élevée (hypertension) et des transformations morphologiques (lipodystrophie). Certains des médicaments (antirétroviraux) prescrits pour traiter le VIH sont également associés à l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Il existe plusieurs facteurs de risque sur lesquels il n'est pas possible d'agir par exemple :

- **L'âge** : plus vous êtes âgé(e), plus le risque est élevé
- **Le sexe** : les hommes sont davantage exposés à ce risque que les femmes
- **L'ethnicité** : les personnes d'origine africaine ou sud-asiatique présentent un risque plus élevé que les personnes de type caucasien
- Les antécédents familiaux

Certains facteurs de risque peuvent être modifiés pour réduire la probabilité de développer une cardiopathie :

- **Arrêter de fumer** : le tabagisme est un facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires.
- **Perdre du poids** : l'obésité est un autre facteur de risque majeur.
- Contrôler une pression artérielle élevée (hypertension) avec des médicaments.
- Traiter le diabète et adopter un régime alimentaire approprié.

Comment puis-je prévenir les problèmes cardiaques ?

Certains problèmes cardiaques peuvent être évités en adoptant un régime alimentaire sain et équilibré, en particulier en diminuant votre taux de cholestérol. Essayez de manger beaucoup de fruits et de légumes (5 portions par jour) : ils contiennent des antioxydants qui peuvent réduire les dommages artériels, et des fibres qui peuvent abaisser votre taux de cholestérol.

Vous devriez également essayer de pratiquer un exercice physique régulièrement, pour conserver un cœur et un corps en bonne santé.

Le meilleur moyen de réduire votre risque de maladie cardiovasculaire est d'arrêter de fumer.

Vous pouvez discuter avec votre médecin du choix de mode de vie sain à adopter, et il pourra également vous orienter auprès d'autres spécialistes, par exemple une diététicienne ou un tabacologue.

Les risques de développer une cardiopathie sont-ils plus élevés en étant séropositif ?

Le VIH peut exercer un impact négatif sur la manière dont votre corps métabolise les graisses (lipides). Le virus peut provoquer une augmentation de votre taux de triglycérides et une diminution de vos taux de cholestérol (lipoprotéine de haute densité/bon cholestérol et lipoprotéine de basse densité/mauvais cholestérol).

Il est important pour vous de connaître vos taux de lipides. Vous pouvez demander un bilan lipidique complet. Certains des aliments que nous mangeons sont susceptibles de provoquer une augmentation des taux de cholestérol et de triglycérides pendant une courte période de temps, il est donc préférable de faire un prélèvement sanguin lorsque vous êtes à jeun.

Certains des médicaments (antirétroviraux) prescrits pour traiter le VIH peuvent également augmenter votre risque de cardiopathie. Chaque classe de médicaments exerce des effets différents sur les taux de lipides. Vous pouvez faire des choix en termes de traitements, ce qui signifie que vos antirétroviraux exerceront un moindre impact sur vos taux de lipides. Vous pouvez discuter d'autres options de traitement avec votre médecin.

Qu'est-ce que les lipides ?

Les lipides sont une source d'énergie. Ils circulent dans tout votre organisme, atteignant les cellules et tissus qui ont besoin d'énergie. Les deux principaux types de lipides sont les triglycérides et le cholestérol. Votre corps les fabrique en transformant les graisses provenant de votre alimentation.

Les triglycérides sont un type de graisse que l'on retrouve dans la circulation sanguine. Des taux élevés de triglycérides peuvent augmenter votre risque de cardiopathie, de diabète et de pancréatite (inflammation du pancréas).

Le cholestérol est un type de graisse naturellement produit par notre organisme et indispensable à plusieurs fonctions corporelles, y compris la fonction mentale, l'aide à la digestion et sont un élément important de la structure des os et de muscles.

Toute forme de cholestérol est-elle mauvaise pour moi ?

On retrouve le cholestérol dans le sang sous différentes formes :

- Le cholestérol à lipoprotéine de haute densité (HDL) connu comme le « bon cholestérol »
- Le cholestérol à lipoprotéine de basse densité (LDL) connu comme le « mauvais cholestérol »

Le HDL aide à éliminer le cholestérol de votre corps, et le LDL transporte le cholestérol vers les cellules de votre corps. Les deux types de cholestérol jouent donc un rôle important. Toutefois, un taux élevé de cholestérol LDL (mauvais) et/ou de cholestérol total dans votre sang augmente le risque de maladies cardio-vasculaires.

On peut retrouver des dépôts de cholestérol sur les parois artérielles. Avec le temps, l'accumulation de cholestérol, de globules rouges ainsi que de tissus fibreux peut créer un bouchon entravant la circulation sanguine. Le cholestérol HDL, dit bon cholestérol, peut en éliminer une partie et limiter les dommages causés aux vaisseaux sanguins.

Quels sont les différents types de cardiopathie ?

La cardiopathie survient généralement lorsque vos artères et/ou veines s'obstruent (généralement à cause du cholestérol) ou si votre cœur doit fournir un travail excessif. Les deux principales formes de la cardiopathie sont l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral.

Qu'est-ce qui provoque un infarctus ?

La plupart des infarctus sont le résultat d'une accumulation de matière, appelée « plaque », dans les artères. Une section de plaque peut se briser et un caillot sanguin se former à cet endroit. Si le caillot sanguin est suffisamment gros pour bloquer la majeure partie ou la totalité de l'apport sanguin dans l'artère, un infarctus se produit.

Dans de rares cas, un spasme (resserrement sévère) dans une artère peut interrompre l'apport sanguin et provoquer un infarctus.

Qu'est-ce qui provoque une attaque cérébrale

Un accident vasculaire cérébral survient lorsque l'apport sanguin vers une partie du cerveau est interrompu. Le type d'accident vasculaire cérébral le plus courant est l'occlusion d'une artère, que l'on appelle un « accident vasculaire cérébral ischémique ». L'autre type d'accident vasculaire cérébral est causé par un saignement : un vaisseau sanguin peut se rompre et provoquer un saignement dans le cerveau. C'est ce que l'on appelle un « accident vasculaire cérébral hémorragique ».

Comment détecte-t-on une cardiopathie ?

Les analyses de sang permettent de contrôler vos taux de graisses (lipides) pour savoir si vous présentez un taux élevé de cholestérol pouvant vous exposer à un risque de cardiopathie. Une échographie ou une radiographie de votre cœur peuvent être réalisées permettant de vérifier si les veines sont dégagées ou obstruées. Il est possible de procéder également à un électrocardiogramme (ECG) afin d'enregistrer votre activité électrique cardiaque pendant une certaine durée, afin de savoir si elle fonctionne correctement

D'autres examens peuvent être entrepris afin de savoir si vous présentez un risque de cardiopathie. Votre indice de masse corporelle (IMC) peut indiquer si vous êtes en excès de poids ou en insuffisance de poids (les deux sont susceptibles d'augmenter votre risque de cardiopathie). Un contrôle de la pression artérielle permet, de dépister une hypertension artérielle et il est aussi possible de procéder à un dépistage du diabète.

Un échocardiogramme peut être proposé personnes ayant présenté des symptômes d'infarctus ou d'accident cérébrovasculaire afin de contrôler la fonction cardiaque. On peut aussi grâce à l'injection d'un produit opaque dans les artères coronaires vérifier si elles sont obstruées. Cette procédure est appelée « angiographie coronarienne » ou « cathétérisme cardiaque ».

Quels devraient être mes taux de lipides ?

Il est possible de procéder à l'évaluation de votre risque cardiovasculaire avant le début de votre traitement, ou si vous êtes considéré(e) être à haut risque (diabétique, obèse, antécédents familiaux d'accidents cardiovasculaires, homme asiatique). Les normes établies selon les recommandations des Joint British Societies (JBS 2) pour la prévention des maladies cardiovasculaires en pratique clinique, sont :

- Cholestérol total à jeun < 5 mmol/l.
- Lipoprotéine de faible densité (LDL) < 3 mmol/l.
- Un cholestérol total inférieur à 4 mmol/l est idéal.
- Un LDL inférieur à 2 mmol/l l'est aussi.

Il faut également tenir compte de la lipoprotéine de haute densité (HDL) dans le cadre de la gestion des lipides.

Comment calcule-t-on l'indice de masse corporelle ?

On l'utilise pour évaluer votre état de santé général, votre risque de maladies cardiovasculaires, votre état nutritionnel et un changement de poids lié au VIH. On calcule l'indice de masse corporelle de la manière suivante :

Votre poids (kg) divisé par votre taille au carré (cm²).

Selon les recommandations de JBS 2, il est souhaitable d'avoir une IMC inférieur à 25 kg/m², sans obésité centrale.

Quels devraient être ma pression artérielle et ma fréquence de pouls ?

Votre pression systolique et votre pression diastolique sont importantes dans l'évaluation du risque de maladie cardiovasculaire. Il a été démontré qu'une thérapie antirétrovirale, en particulier les inhibiteurs de la protéase, peut augmenter votre risque de maladie cardiovasculaire. Votre risque peut également augmenter si vous ne recevez pas de traitement contre le VIH ou si votre réplication virale demeure incontrôlée : le VIH lui-même peut augmenter votre risque de cardiopathie. Les valeurs normales de la pression artérielle selon JBS2 sont :

- PA systolique < 140 mm/Hg ;
- PA diastolique < 85 mm/Hg.

Comment mon risque de cardiopathie est-il évalué ?

Le système de score de Framingham utilise l'âge, le sexe, le tabagisme, le cholestérol total et le cholestérol HDL, la pression artérielle et le diabète pour calculer un risque comparatif de développer une maladie cardiovasculaire à court terme et à long terme.

Ce score est capable de donner une estimation de votre risque. Cependant, il peut ne pas être totalement précis et il apparaît fréquemment que le score de Framingham sous-estime le risque cardiovasculaire réel parmi la population séropositive.

Qu'en est-il du dépistage du diabète ?

On peut analyser un prélèvement de votre sang pour identifier une régulation altérée du glucose et/ou un diabète récemment apparu. Une augmentation des taux de lipides (hyperlipidémie) est un facteur de risque important associé à l'apparition d'une maladie cardiovasculaire. Si votre glycémie est supérieure à 6,1 mmol/l, il faudra peut-être refaire l'analyse à jeun, c'est-à-dire que l'on vous demandera de ne pas manger pendant une certaine période de temps avant de procéder à l'analyse.

Peut-on traiter une cardiopathie ?

Il existe de nombreux traitements pour les différents types de cardiopathies. Vous pouvez diminuer votre risque de manière importante en pratiquant de l'exercice physique, en arrêtant de fumer et en adoptant un régime alimentaire équilibré.

Si vos taux de lipides sont élevés, vous pouvez discuter de votre traitement antirétroviral avec votre médecin. Il pourra décider de modifier votre traitement ou de vous prescrire des hypolipidémiants (pour réduire vos taux de graisse dans le sang).

Si vos artères sont déjà obstruées, il existe des moyens pour y remédier, par ex. la pose d'un stent par cathétérisme cardiaque. Il s'agit d'un tout petit ressort inséré dans l'artère obstruée afin de la maintenir ouverte, permettant ainsi au sang de circuler.

Que puis-je faire pour contrôler mon taux de lipides ?

Réduire les quantités de sucre et de bonbons que vous mangez, et limiter votre consommation d'alcool peut vous aider à conserver vos triglycérides à un taux normal. Manger du poisson gras contribue également à réguler les taux de triglycérides.

Vous pouvez augmenter votre taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) en réduisant la quantité de graisse que vous mangez, en pratiquant régulièrement un exercice physique, en réduisant votre consommation d'alcool, en gardant un poids idéal ainsi qu'en arrêtant de fumer.

Diminuer la quantité de graisse (en particulier les graisses saturées) que vous mangez peut réduire votre taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et votre taux de cholestérol total.

Que puis-je faire d'autre pour réduire mon risque de cardiopathie ?

Mangez beaucoup de fruits et de légumes peut vraiment vous aider à réduire ce risque. Ils contiennent en effet des vitamines que votre corps utilise pour empêcher que vos artères ne s'endommagent, et ils contiennent aussi des fibres qui peuvent aider à diminuer les taux de cholestérol. Manger cinq portions de fruits et de légumes par jour est susceptible de réduire votre risque de cardiopathie.

Un régime alimentaire pauvre en graisses permet de réduire votre apport calorique : si vous n'avez pas besoin de perdre du poids, vous pouvez avoir besoin de compenser en mangeant plus de glucides comme du pain, des pâtes, du riz et des céréales. Dans l'idéal, consultez une diététicienne avant de modifier votre régime alimentaire.

Il est également important de vous présenter à toutes les visites afin que l'on puisse contrôler vos taux de lipides et votre poids, et vous prescrire un traitement si nécessaire. De même, vous pouvez prendre le temps de discuter de votre traitement antirétroviral avec votre médecin. Si vous présentez plusieurs risques de cardiopathie et si vous êtes sous un traitement antirétroviral connu pour affecter les taux de lipides, il pourrait être possible de modifier votre traitement pour limiter ces effets.

QUESTIONS

Les questions à poser à votre médecin :

Avez-vous contrôlé mes facteurs de risque de présenter une cardiopathie (maladie cardiovasculaire) ?

Avez-vous contrôlé mon taux de graisse (lipides) ?

Dois-je subir d'autres analyses (par ex. IMC, diabète) ?

Comment puis-je réduire mon taux de graisse (lipides) ?

Puis-je modifier l'aspect des parties de mon corps qui ne me conviennent pas ?

Est-ce que je bénéficie du traitement le plus approprié ?

Dois-je consulter un autre professionnel de la santé, par ex. une diététicienne ?

HIV and Your BODY
PROVIDED AS A SERVICE TO MEDICINE BY GILEAD