

La dyslipidémie

DÉFINITION

La dyslipidémie est présente lorsque les gras dans le sang sont modifiés, lorsque, par exemple, le cholestérol ou les triglycérides sont trop élevés.

Lors des analyses de sang, on distingue le bon cholestérol appelé HDL et le mauvais cholestérol appelé LDL.

CAUSES

Il est difficile d'identifier la cause exacte de la dyslipidémie. Plusieurs causes sont possibles. Certaines personnes ont des problèmes de dyslipidémie en raison de leurs mauvaises habitudes alimentaires et du manque d'activité physique. D'autres sont plutôt génétiquement prédisposées à avoir des problèmes de gras dans le sang.

Le VIH lui-même ou certains médicaments pour traiter le VIH peuvent également occasionner des problèmes de dyslipidémie. Particulièrement la classe des inhibiteurs de la protéase virale sauf atazanavir (Reyataz[®]) non potentiellement avec le ritonavir. L'éfavirenz (Sustiva[®]), la stavudine (Zerit[™]) et la zidovudine (Retrovir[®], Combivir[®] et Trizivir[™]) peuvent également être responsables de dyslipidémie.

COMMENT SAVOIR SI ON A UN PROBLÈME DE DYSLIPIDÉMIE ?

Par une analyse de votre sang, le médecin sera en mesure de vous dire si vous avez ou non un problème de dyslipidémie.

Cette analyse de sang devrait être faite avant de commencer une thérapie et tous les trois ou six mois par la suite.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE SAVOIR SI ON A DE LA DYSLIPIDÉMIE ?

La dyslipidémie seule et surtout associée à d'autres facteurs prédispose aux maladies cardiovasculaires telles que l'infarctus du myocarde.

Aussi, le sachant, il devient possible d'identifier la cause de cette dyslipidémie et de trouver des solutions pour la traiter.

COMMENT CONTRÔLER LA DYSLIPIDÉMIE ?

D'abord, par une saine alimentation. Ensuite, la pratique régulière d'activité physique, et une perte de poids (si nécessaire) arrivent parfois à contrôler la dyslipidémie.

Rencontrer une nutritionniste vous aidera à acquérir de meilleures habitudes alimentaires, entre autres, en modifiant votre consommation de gras et si nécessaire en éliminant les calories superflues.

Par exemple, la nutritionniste vous expliquera les différents types de gras et suggérera d'éviter de manger des aliments contenant des gras saturés comme les croustilles ou les pâtisseries. Elle vous dira de préférer les gras non saturés tels que l'huile d'olive ou de canola.

La nutritionniste vous suggérera également de consommer des aliments qui aident à contrôler la dyslipidémie. Par exemple les poissons gras comme le saumon contiennent des oméga-3 qui aident à augmenter le bon cholestérol et diminuent les triglycérides. Le gruau, le son d'avoine, le psyllium et les légumineuses sont des aliments riches en fibre solubles qui contribuent à diminuer le mauvais cholestérol.

La nutritionniste peut également vous apprendre comment lire les étiquettes sur les emballages des aliments afin de vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires.

Activité physique : idéalement, au moins 30 minutes d'exercice physique tous les jours augmente le bon cholestérol et réduit le mauvais.

Il est à noter que trois sessions d'exercice de dix minutes seraient aussi efficaces qu'une session de 30 minutes. Il est parfois plus facile de commencer par 10 minutes à la fois et d'augmenter graduellement par la suite.

Cigarette : Si vous fumez, demandez conseil pour arrêter. Le tabac est un facteur qui augmente considérablement le risque de maladie cardiovasculaire.

Traitement pharmacologique : bien que vous n'ayez jamais eu de symptômes (la dyslipidémie n'occasionne aucun effet visible) ou de maladie cardiaque, il est important de traiter la dyslipidémie. Il se peut aussi que, malgré une alimentation saine et de l'exercice physique, vous n'arrivez pas à contrôler la dyslipidémie. Dans ce cas, elle est probablement d'ordre génétique et des médicaments pour contrôler les gras dans votre sang vous seront prescrits.

Ces médicaments peuvent toutefois interagir avec vos médicaments pour le VIH. Il est important d'en discuter avec le médecin qui vous traite pour le VIH afin d'ajuster les doses, si nécessaire.

Contrôle du VIH

Les études ont démontré que la suppression de la charge virale et la restauration du système immunitaire auraient un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

Changement de la thérapie antirétrovirale

Si nécessaire pour contrôler la dyslipidémie, votre médecin peut envisager de modifier votre thérapie antirétrovirale.

Par : **Rachel Therrien**

Pharmacienne Bpharm, Msc

Unité Hospitalière de recherche et d'enseignement VIH/sida

Centre Hospitalier de l'Université de Montréal

Révisé par : **Marielle Couturier, DtP, MSc. Nutritionniste**

Unité Hospitalière de recherche et d'enseignement VIH/sida

Centre Hospitalier de l'Université de Montréal

Réalisé grâce à une subvention à l'éducation accordée par Tibotec, une division de Janssen-Ortho Inc.

© 2009 **Tibotec**, une division de Janssen-Ortho Inc. PRCE090197F-a

Tous les noms commerciaux sont des marques de commerce de leurs fabricants respectifs