

Conseils pratiques

pour les patients séropositifs

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Taux de lipides



En quoi consistent les taux de lipides et pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Les lipides représentent le gras contenu dans le sang et comprennent le **cholestérol** (y compris le bon et le mauvais cholestérol) et les **triglycérides**. Des changements des taux sanguins de lipides peuvent survenir chez de nombreux patients prenant des médicaments anti-VIH. Ces changements sont habituellement des taux trop élevés du mauvais cholestérol (LDL) et des triglycérides. L'augmentation est parfois si élevée qu'elle doit être traitée.

Pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Des élévations des taux sanguins de lipides peuvent causer l'obstruction des artères et entraîner des maladies cardiaques. Dans de rares cas, elles peuvent causer une inflammation dangereuse du pancréas nommée pancréatite.

Conseil pratique :

Des élévations des taux sanguins de lipides peuvent causer l'obstruction des artères et entraîner des maladies cardiaques. Il est important de s'alimenter sainement et de faire de l'exercice régulièrement pour minimiser le risque.



Contrôler les taux de lipides

Une alimentation saine et des activités physiques régulières peuvent aider à minimiser les élévations des taux sanguins de lipides tout en améliorant l'état de santé général et réduisant le risque de maladie cardiaque. Voici quelques conseils pratiques à considérer pour une alimentation saine et des activités physiques. Vous pouvez également consulter un diététiste pour des conseils plus personnalisés.

Alimentation

De façon générale, vous devriez éviter de manger trop d'aliments gras ou sucrés et choisir plutôt des sources saines de gras non saturés, comme le poisson et les noix.

Éviter	Choisir plutôt
✗ <i>Gras saturés</i> : gras d'origine animale (viandes, produits laitiers), huile de noix de coco ou de palme, beurre, shortening ou saindoux	✓ <i>Gras non saturés</i> : noix et graines, huile d'olive et de tournesol
✗ <i>Gras trans</i> : pâtisseries (beignes, biscuits et muffins), collations frites (croustilles et frites)	✓ <i>Sources d'acides gras oméga 3</i> : poisson (saumon, thon, sardines), tofu, noix de Grenoble, graines de lin moulues et huile de lin
✗ <i>Glucides raffinés</i> : pain blanc, gâteaux, riz blanc ou pâtes de farine blanche, bonbons et chocolat; et alcool - surtout si votre taux de triglycérides est élevé	✓ <i>Sources de fibres solubles</i> : gruau, son d'avoine, légumineuses, psyllium, riz brun, fruits et légumes
✗ Margarine dure ou partiellement hydrogénée	
✗ Quantités modérées de cholestérol diététique que l'on retrouve dans le foie, les crustacés et les œufs	

Mode de vie

Essayez de faire un peu d'exercice tous les jours pour réduire le mauvais cholestérol (LDL) et augmenter le bon cholestérol (HDL). Essayez de varier la nature des exercices pour en maximiser les bienfaits. Intégrez à la fois des exercices aérobiques et des exercices de résistance :

- ◆ *Exercices aérobiques (capacité cardiorespiratoire)* : marche rapide, bicyclette, natation, patin à roues alignées. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice, 4 fois par semaine. N'oubliez pas : il n'est pas nécessaire de faire 30 minutes d'exercice de suite; vous pouvez faire plusieurs fois 10 minutes d'exercice.
- ◆ *Exercices de résistance (poids, entraînement de la force musculaire)* : vous pouvez utiliser des mini-haltères, des machines au centre d'entraînement ou des exercices qui utilisent le poids du corps, comme faire des pompes.

Le **tabagisme peut aussi aggraver les taux de lipides**. Si vous fumez, demandez des conseils sur les moyens pour arrêter.

Médicaments

Il peut y avoir des interactions entre certains médicaments et vos antirétroviraux. Ces interactions pourraient affecter l'efficacité des médicaments à combattre le VIH. Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout médicament ou supplément, y compris ceux remis sans ordonnance.

Votre médecin peut vous recommander un médicament (de la catégorie des statines ou des fibrates, par exemple) visant à réduire votre taux de cholestérol ou de triglycérides. Ces médicaments peuvent causer des interactions avec certains médicaments anti-VIH et devraient être choisis avec soin.



À quel moment devrais-je appeler mon médecin?

Les signes d'une augmentation du taux de lipides ne sont pas évidents. Il est important de passer les tests sanguins recommandés par votre médecin pour que tout changement de votre taux de lipides puisse être détecté et traité rapidement.

Il existe de nombreux moyens de diminuer les taux de lipides et d'améliorer la santé à long terme.

Veuillez en discuter avec votre équipe de soins qui pourra vous aider.