

Perte de poids

La perte de poids, ou cachexie, est un des symptômes les plus fréquents de l'infection à VIH. Elle peut se manifester à n'importe quel moment au cours de l'infection. Il faudra par conséquent surveiller de près une perte de poids inhabituelle, surtout si elle n'est pas intentionnée, étant donné qu'il pourrait s'agir d'une réaction à une infection liée au VIH ou un signe de maladie. Les problèmes de malnutrition peuvent réduire l'efficacité du système immunitaire. Il est par conséquent primordial de suivre un régime complet et équilibré.

Les facteurs à l'origine de la perte de poids

La perte de poids est due à un déséquilibre entre la quantité d'aliments absorbée et celle utilisée par l'organisme. L'infection à VIH peut être à l'origine d'une perte de poids pour des raisons diverses :

- L'infection à VIH peut faire augmenter la quantité d'aliments dont l'organisme a besoin. En d'autres mots, elle est capable de modifier le métabolisme du patient.
- Le virus peut provoquer des modifications du tissu intestinal et compliquer l'absorption des aliments. Ce phénomène est désigné sous le nom de "mauvaise absorption des aliments".
- D'autres infections intestinales peuvent également être à l'origine d'une mauvaise absorption des aliments et/ou de problèmes de diarrhées.
- La perte d'appétit due à l'apparition d'une maladie peut conduire certains patients à ne pas s'alimenter de façon suffisante.
- D'autres infections telles qu'une inflammation au niveau de la bouche ou de la gorge, peuvent également compliquer la prise d'aliments.
- La prise de certains médicaments peut provoquer une perte d'appétit. D'autres sont à l'origine d'effets secondaires pouvant compliquer la prise d'aliments (nausées, vomissements, indigestion, modification du goût des aliments, etc.).

Éviter la perte de poids à tout prix

Le moyen le plus efficace d'éviter une perte de poids est de traiter au plus vite les infections liées au VIH et de s'alimenter de façon correcte. Il sera beaucoup plus facile d'éviter de perdre du poids que de s'efforcer à en reprendre.

Nous vous conseillons de vous rendre à un centre de soins dès l'annonce de votre séropositivité, et de prendre rendez-vous avec un diététicien, de préférence spécialisé dans le traitement du VIH/sida. Il pourra vous proposer un régime complet et équilibré adapté à votre métabolisme afin d'éviter tout risque de perdre du poids.

Votre diététicien vous proposera un régime adapté, comprenant des produits provenant de tous les grands groupes d'aliments. Il vous aidera à adapter votre alimentation au traitement et à contrôler les problèmes tels que les nausées. Le cas échéant, il pourra vous conseiller plusieurs aliments ou boissons apportant un certain nombre de suppléments et permettant ainsi d'améliorer votre régime

alimentaire. Ce réajustement est indispensable pendant ou juste après les phases de rechute.

Si vous observez l'apparition de symptômes tels qu'une perte d'appétit, des nausées fréquentes et/ou des problèmes sévères de diarrhées, adressez-vous au plus vite à un spécialiste du VIH. Lui seul pourra vous aider à déterminer l'origine de la perte de poids et vous prescrire les médicaments capables d'éliminer les symptômes. Si les problèmes sont dus à la prise d'un médicament composant votre traitement, il pourra aussi vous prescrire d'autres médicaments de substitution.

Il est fortement conseillé de respecter certaines conditions d'hygiène lors de la préparation des aliments, ainsi qu'un certain nombre de règles concernant leur cuisson. Il faudra s'assurer en outre de leur parfait état de conservation. Ces mesures devraient vous permettre de réduire les risques d'infections intestinales, par ex. celles qui sont provoquées par la Salmonelle et le Campilobacter. D'autres précautions essentielles devront être prises, telles que faire bouillir l'eau de façon systématique et éviter le contact direct avec les selles humaines ou animales, afin d'éliminer tout risque de contamination par des parasites tels que le Cryptosporidium.

Les traitements antirétroviraux sont souvent à l'origine d'une prise de poids considérable. Le traitement du VIH est devenu l'un des éléments essentiels permettant d'éviter ou de contrôler la perte de poids. En fortifiant le système immunitaire, on lui permettra de faire face aux parasites tels que le Cryptosporidium et le Microsporidium, qui se logent dans l'intestin et sont extrêmement difficiles à traiter de façon directe.

Il faut reprendre du poids!

Si vous avez perdu du poids à la suite d'une infection liée au VIH, votre nutritionniste pourra vous recommander de prendre plus de calories et de protéines afin de reprendre du poids. Dans certains cas, il vous conseillera des produits permettant de stimuler votre appétit, bien que ceux-ci aient tendance à provoquer une accumulation des graisses conduisant à une augmentation du poids, alors qu'il faudrait avant tout développer votre masse musculaire. Adressez-vous à votre diététicien, qui pourra vous aider à fixer vos priorités et à choisir entre plusieurs options.

Certains diététiciens tendent à prescrire des anabolisants de stéroïdes pendant quelques temps. La prise de substances de ce type, accompagnée d'une série d'exercices physiques modérés, peut faciliter l'augmentation de la masse corporelle.