

Notre organisme a besoin de vitamines, de sels minéraux et d'antioxydants (appelés aussi oligo-éléments) en très petites quantités pour que les cellules puissent réaliser les réactions chimiques nécessaires à la vie.

Une diète équilibrée apporte les quantités d'oligo-éléments nécessaires. Toutefois, beaucoup de personnes vivant avec le VIH, soit par leur propre infection ou bien à cause des effets secondaires du traitement antirétroviral, pourraient requérir une plus grande quantité d'oligo-éléments pour réparer et soigner leurs cellules. On a en effet observé un déficit en oligo-éléments chez beaucoup de personnes vivant avec le VIH et ayant un système immunitaire affaibli.

Los suppléments vitaminiques, minéraux et antioxydants ne sont pas un substitut de la prescription médicamenteuse antirétrovirale. Certains indices indiquent que la prise d'oligo-éléments tout en étant en bonne santé pourrait aider à renforcer notre système immunitaire. Des études ont été effectuées démontrant que prendre quotidiennement un complexe multi vitaminique ou d'oligo-éléments pourrait retarder l'apparition du Sida et/ou réduire le risque de décès chez les personnes ayant une infection au VIH très avancée.

## Choisir les nutriments

De façon générale, peu de recherches ont été réalisées sur l'efficacité et sur la sécurité des suppléments à base d'oligo-éléments chez les personnes vivant avec le VIH. A partir des données dont nous disposons, nous savons que la prise quotidienne de suppléments vitaminiques et minéraux pourrait représenter une part importante d'un plan de santé nutritionnelle pour beaucoup de personnes vivant avec le VIH. De plus, la prise d'antioxydants pourrait aider à neutraliser l'action des radicaux libres fabriqués dans l'organisme de forme naturelle ou sous l'effet du VIH causant des dommages aux cellules.

Voici certains des oligo-éléments étudiés chez des personnes vivant avec le VIH :

- **Vitamines** : Du groupe des vitamines B, vitamine B1 (thiamine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B6 (pyridoxine), vitamine B12 (cobalamine) et folate (acide folique). Vitamine D.
- **Antioxydants** : Beta carotène (le corps le métabolise et le transforme en vitamine A), sélénium, vitamine E (tocophérol) et vitamine C.
- **Sels Minéraux** : Magnésium, zinc et calcium.

## Quelle quantité prendre

Certains chercheurs et médecins considèrent que les oligo-éléments apportent un bénéfice thérapeutique chez les personnes vivant avec le VIH lorsqu'ils sont administrés à des doses plus élevées que celles recommandées pour les personnes saines. D'autres professionnels de la médecine préfèrent être plus prudents et conseillent des doses normales pour prévenir les effets secondaires associés à la prise de quantités élevées de certains de ces oligo-éléments.

- **Vitamine A** : Des doses supérieures à 9.000 microgrammes chez les hommes et à 7.500 microgrammes chez les femmes peuvent être nocives. Une quantité élevée pourrait causer des dommages au niveau du foie et des os, ainsi que des vomissements et des maux de tête. On recommande fortement aux femmes enceintes ou qui pensent l'être de consulter leur médecin avant de prendre de la vitamine A, car à doses élevées elle pourrait provoquer des dommages sur le fœtus.
- **Vitamine C** : Des doses supérieures à 1.000 milligrammes par jour pourraient provoquer des calculs rénaux. Les personnes qui prennent l'inhibiteur de la protéase indinavir (Crixivan®), qui peut aussi causer cet effet secondaire, devraient faire particulièrement attention. Il a été démontré aussi qu'à grandes doses la vitamine C peut diminuer les taux d'indinavir dans le sang.
- **Vitamine E** : Des doses supérieures à 800 milligrammes par jour peuvent interférer dans le fonctionnement normal du système immunitaire. Des précautions sont à respecter chez les personnes prenant des anticoagulants ou chez les hémophiles.
- **Zinc** : Un déficit en cuivre, en neutrophiles (certaines cellules du système immunitaire ; voir [InfoVIHtal #2 Cellules du système immunitaire](#)) et une anémie ont été associés à des doses supérieures à 75 milligrammes par jour
- **Sélénium** : Un mauvais fonctionnement du système immunitaire a été associé à des doses supérieures à 750 microgrammes par jour.
- **Vitamine B6** : Des doses supérieures à 2 grammes par jour peuvent causer des dommages sur les nerfs (neuropathie).

### Suppléments à base d'herbes

Beaucoup de personnes vivant avec le VIH utilisent abondamment des suppléments à base d'herbes. Cependant, certains de ces remèdes peuvent interagir avec la prescription médicamenteuse antirétrovirale en faisant diminuer sa concentration dans le sang en ne le rendant pas assez efficace pour faire face au VIH.

Il n'a pas été réalisé d'études exhaustives évaluant l'utilisation simultanée de médicaments antirétroviraux et de suppléments à base d'herbes. C'est pour cette raison que l'on ne connaît pas toutes les éventuelles interactions pouvant se produire. Voici certaines d'entre elles connues jusqu'à ce jour et qui sont motif de préoccupation :

- **Pomme de terre Africaine (*Hypoxis rooperi*)** : Les études en laboratoire ont montré que cette plante largement utilisée en Afrique chez les personnes vivant avec le VIH est métabolisée par le corps par la même voie que les médicaments antirétroviraux. Cette interaction peut provoquer une diminution des taux de la prescription antirétrovirale dans le sang.
- **Ail** : Les résultats de certaines études ont montré que les suppléments d'ail pourraient interagir avec les médicaments appartenant aux inhibiteurs de la protéase et aux inhibiteurs de la transcriptase inverse non analogues de la nucléoside (INNTI). Toutefois il n'y a aucun indice démontrant que l'ail utilisé en cuisine puisse avoir un tel effet.
- **Millepertuis ou Herbe de la Saint Jean** : l'utilisation de cette herbe populaire antidépressive diminue les taux d'indinavir dans le sang et pourrait affecter aussi les taux dans le sang de tous les inhibiteurs de la protéase, des non analogues de la nucléoside et de l'inhibiteur de l'entrée maraviroc (Celsentri®).
- **Ginkgo biloba** : Une étude récente a montré une interaction entre les suppléments de Ginkgo biloba, un remède à base d'herbe qui traite les problèmes de concentration, de mémoire, démence et dépression, et efavirenz (Sustiva®; aussi par Atripla®). Cette interaction peut provoquer une diminution des taux d'efavirenz dans le sang.

### Aide et recommandations

Avant de prendre tout supplément d'oligo-éléments ou à base d'herbes, il serait conseillé avant tout de consulter votre médecin ou pharmacien spécialiste du VIH. Ceux-ci pourraient vous indiquer s'il existe des risques d'interactions avec vos médicaments antirétroviraux.

Vous pouvez aussi consulter un diététicien pour qu'il évalue votre diète, pour qu'il vous conseille sur la façon d'optimiser votre apport nutritionnel et qu'il vous renseigne sur les suppléments et aliments parmi lesquels trouver les vitamines et minéraux dont votre organisme a besoin.

Les suppléments vitaminiques, minéraux, antioxydants et à base d'herbes peuvent provoquer aussi des effets secondaires, raison pour laquelle ils ne devraient pas être pris à des doses supérieures à celles recommandées.