

## Alcool et VIH

L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée en Espagne et celle qui occupe la quatrième position comme facteur de risque de perte de santé. En plus, chez les personnes avec le VIH, l'alcool est la principale substance d'abus. Réduire sa consommation contribue à réduire la transmission du VIH, promouvoir l'adhésion au traitement antirétroviral et prévenir les complications de santé.



Les effets de l'alcool dépendent de différents facteurs tels que le sexe, le poids corporel, la vitesse à laquelle il est consommé, s'il est bu avec l'estomac vide, le type de boisson ou la tolérance. L'alcool affecte la capacité à penser clairement et il est possible que les personnes prennent des décisions qui peuvent augmenter le risque d'acquérir ou transmettre le VIH.

Il n'existe pas de niveau de consommation d'alcool sans danger. Actuellement, les limites de la consommation moyenne d'alcool à bas risque sont fixées à 20 g/jour pour les hommes et à 10 g/jour pour les femmes, en étant conscients que toute consommation, même minimale, comporte un risque. Une consommation d'alcool supérieure à ces limites entraîne une mortalité plus élevée que si l'on ne boit pas ou que l'on boit à un niveau inférieur.

En général, les personnes avec le VIH doivent réduire la consommation d'alcool à un verre par jour maximum pour les femmes et deux verres pour les hommes, en évitant une consommation quotidienne (<10-20 g/jour).

Les personnes avec le VIH qui consomment de l'alcool, même modérément, sont plus susceptibles de subir des dommages physiologiques que les personnes sans le VIH qui consomment des boissons alcoolisées. Par conséquent, le seuil de consommation d'alcool devrait être plus bas pour les personnes avec le VIH.

### Limites de consommation d'alcool à faible risque



**10g**  
alcool/jour



**1 shot**

(40%) 30 mL

ou



**Un demiverre de vin**

(10%) 125 mL

ou



**1 bière**

(5%) 250 mL



**20g**  
alcool/jour



**2 shots**

(40%) 60 mL

ou



**1 verre de vin**

(10%) 250 mL

ou



**1 chope de bière**

(5%) 500 mL

## Comment peut affecter la consommation d'alcool à une personne avec le VIH ?

- L'alcool contribue au développement de plus de 200 problèmes de santé et lésions, dont les maladies cardiovasculaires, les maladies du foie, les maladies neuropsychiatriques et, au moins, sept types de cancer.
- L'alcool peut augmenter les dommages causés par le VIH au système immunitaire, par le biais d'un certain nombre de mécanismes.
- En outre, la consommation d'alcool fait travailler davantage le foie pour éliminer les toxines de l'organisme. L'accumulation de toxines peut affaiblir l'organisme et entraîner des lésions du foie.
- La consommation d'alcool chez les personnes avec le VIH est également associée à des niveaux plus faibles d'une protéine impliquée dans la formation des os et à un risque accru d'ostéoporose. Une faible densité osseuse est fréquente chez les personnes avec le VIH, même chez celles qui maintiennent une charge virale indétectable grâce au traitement antirétroviral.
- Les effets d'une consommation d'alcool fréquente ou excessive peuvent entraver ou gêner l'adhésion au traitement antirétroviral, étant donné qu'elle augmente la probabilité d'oublier des doses. Une mauvaise adhésion peut entraîner la perte de contrôle du VIH.

## Recommandations pour réduire la consommation d'alcool

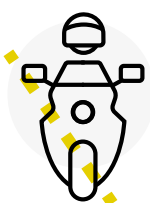


**Le risque ne peut être évité que si vous ne buvez pas d'alcool**

**Vous pouvez réduire votre consommation en vous fixant 2 jours sans alcool par semaine**



## Évitez la consommation d'alcool dans les situations suivantes



Conduction



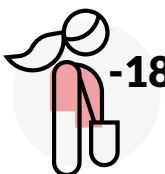
Allaitement



Grossesse



Travail de précision



Mineurs



Quelques médicaments et maladies



Activités de risque



Soins de mineurs

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS  
Tel. 93 458 26 41

### Déclaration de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche n'ont pas l'intention de remplacer celles reçues par le médecin. Les décisions concernant la santé doivent toujours être prises après avoir consulté les professionnels de la santé. Les informations médicales peuvent expirer rapidement.

Après la lecture de cette fiche, si vous avez des questions, nous vous conseillons de parler avec votre médecin ou votre infirmier-ère, ou téléphoner à gTt-VIH, au (+34) 93 458 2641, afin de vérifier s'il existe des nouvelles pertinentes à ce sujet.

### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

### COLABORA



[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.