

VIH, SIDA : je vais en consultation diététique

Docteur Laurence SANTINI-GARCIA

Adresse du site : www.docvadis.fr/laurence-santini

 Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

La consultation avec une diététicienne peut et doit vous aider à gérer certains effets secondaires liés à votre traitement. Cette consultation concerne votre alimentation, le choix des aliments, les plats à préparer, vos horaires de repas.

Pourquoi voir une diététicienne ?

Pour vous soutenir et vous aider à gérer ces difficultés.

Depuis 1996, avec l'apparition de thérapeutiques très efficaces, la consultation diététique a considérablement évolué. Très peu de personnes infectées par le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) souffrent de carences vitaminiques. En revanche, malgré leur efficacité, les traitements pris au long cours provoquent des effets secondaires qu'il appartient de gérer.

Les médicaments entraînent le plus souvent des troubles du métabolisme, c'est-à-dire des modifications de l'absorption du sucre ou des graisses dans le sang :

- troubles de la glycémie (sucre, insulino-résistance),
- des lipides,
- du cholestérol,
- perte de la masse grasseuse du visage, des cuisses, des fesses ou augmentation de la masse grasseuse du cou, de la nuque, des seins et de l'abdomen.

La diététicienne va pouvoir vous aider à régler en grande partie ces problèmes en fonction de votre état de santé actuel.

Elle saura adapter votre régime en fonction de vos besoins et des objectifs fixés avec l'équipe médicale.

Ce régime est nécessaire dans la prévention du risque cardiovasculaire.

Pour faire avec vous le bilan de votre alimentation

Vous expliquez vos habitudes à la diététicienne : nombre de repas par jour, habitudes et préférences alimentaires, modes de préparation, de cuisson.

Vous lui précisez vos choix en matière d'aliments et le budget que vous consacrez à faire votre marché.

Vous lui décrivez vos repas avec précision.

Vous parlez de vos habitudes familiales. Comment prenez-vous vos repas ? Pouvez-vous cuisiner quelque chose rien que pour vous s'il le faut ?

Rassurez-vous, en aucun cas, elle ne portera de jugement sur votre façon de vous alimenter. Son principal objectif est de corriger vos erreurs s'il y en a.

La diététicienne calculera ainsi la valeur énergétique de vos repas, la quantité de graisses, de sucre, de vitamines que cela représente.

Elle estimera ainsi vos apports nutritionnels.

Pour mieux vous connaître vous et votre famille

La diététicienne vous posera des questions sur les antécédents dans votre famille : des personnes de votre famille ont-elles des problèmes de poids, de cholestérol, de diabète ?

Elle vous mesurera et vous pèsera afin de calculer votre indice de masse corporelle (IMC). Cet indice lui permettra de savoir si vous êtes au-dessous ou au-dessus de la norme poids/taille : trop de poids, trop maigre, trop de ventre.

Votre poids sera surveillé, ainsi que votre tour de hanches, de taille et de la cuisse pour suivre l'efficacité du régime.

Pour vous proposer des repas mieux équilibrés, plus adaptés

A partir de ce bilan alimentaire, elle pourra rééquilibrer votre alimentation.

Elle vous proposera un régime diététique personnalisé, afin de couvrir tous vos besoins en protéines, lipides,

glucides, vitamines et minéraux, en tenant compte de vos goûts.

Pour certains, l'alimentation sera adaptée ; selon les besoins, elle sera enrichie en protéines. Pour d'autres, elle sera contrôlée en apport de sucre, équilibrée en graisse ou enrichie en calcium, s'il existe des problèmes osseux... Du sur-mesure.

Elle fera avec vous la liste des aliments à éviter, à consommer pas ou peu souvent. Elle dressera également la liste de ceux que vous pouvez manger à volonté.

Elle vous donnera des conseils de préparation des repas, de cuisson, des astuces pour cuisiner moins gras, pas trop cher, des recettes, des adresses de cours de cuisine.

Pour vous accompagner dans votre vie quotidienne

De retour chez vous, ce sera à vous de jouer et de mettre ces conseils et ce plan alimentaire en pratique.

Au début vous la verrez au moins une fois par mois.

Notez les questions que vous voulez lui poser, ce que vous n'avez pas compris, ce que vous n'arrivez pas à faire. Relevez les difficultés que vous rencontrez en famille, chez des amis, au restaurant, en vacances, de retour dans votre pays d'origine, à l'étranger. Elle vous aidera et sera de bon conseil.

Par la suite, un bilan diététique sera établi tous les trois mois.

Si c'est nécessaire, elle parlera avec vous des moyens d'arrêter de fumer en vous indiquant la consultation spécialisée. Elle vous conseillera éventuellement de faire de l'exercice physique.

Vous ferez votre bilan alimentaire avec la diététicienne



Vous ferez votre bilan alimentaire avec la diététicienne

Où trouver une diététicienne ?

Dans le service où vous êtes traité(e).

Près de chez vous.

Après de certaines associations de patients. Certaines proposent des cours de cuisine.

Tarif des consultations

La consultation diététique attachée au service hospitalier qui vous suit est entièrement prise en charge et gratuite. Attention : il n'existe pas de tarif officiel pour les consultations de diététique. Chaque diététicien est donc libre de pratiquer le tarif de son choix. Les fourchettes de prix les plus courantes pour une première consultation (qui dure environ une heure) vont de 30 à 50 €. Pour les consultations suivantes, plus courtes (entre 15 et 30 min), les prix sont généralement compris entre 15 et 25 €.