

Séropositivité et risque cardiovasculaire : je protège mon coeur

Le site du Docteur Alain MILLIOT

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.a.milliot



Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

Vivant avec le VIH, vous avez plus de risque d'avoir un jour une maladie du cœur et/ou des artères. Vous êtes en effet plus exposé(e) aux facteurs de risque cardiovasculaire.

Que sont les facteurs de risque cardiovasculaire ?

Ce sont des facteurs qui augmentent le risque d'avoir des artères en mauvais état et de faire un jour un accident cardiaque (infarctus du myocarde) ou cérébral (accident vasculaire cérébral ou AVC), ou bien d'avoir une angine de poitrine, ou une artérite des membres inférieurs. Ce sont l'âge, le tabac, le surpoids, le manque d'activité physique (sédentarité), l'hypertension artérielle, un cholestérol sanguin trop élevé, le diabète et le risque familial (infarctus du myocarde chez le père, la mère ou un parent du 1er degré, avant 55 ans pour les hommes, 65 ans pour les femmes). Ils favorisent les dépôts de graisse (ou athérosclérose) dans les artères qui peuvent finir par se boucher.

Pourquoi suis-je plus exposé(e) ?

Vous pouvez cumuler certains facteurs de risque. Votre traitement anti-VIH entraîne peut-être des effets indésirables comme la hausse de votre taux de cholestérol ou de sucre dans le sang, conduisant à un risque d'obésité abdominale et de diabète. Grâce aux traitements antirétroviraux, il est possible de vieillir avec le VIH. Mais l'âge et les effets secondaires possibles des médicaments vous placent dans une situation plus à risque sur le plan cardiovasculaire. De plus, à ces facteurs de risque s'ajoutent les effets du VIH lui-même : l'infection et l'inflammation des vaisseaux. Ils ne sont pas bien connus, mais participeraient à l'augmentation du risque cardiovasculaire.

Protégez votre coeur en adoptant des règles de bon sens. Stop au tabac. Pratique d'un sport. Alimentation équilibrée. L'équipe médicale est là pour vous aider.



Protégez votre cœur en adoptant des règles de bon sens. Stop au tabac. Pratiquez d'un sport. Alimentation équilibrée. L'équipe médicale est là pour vous aider.

Comment réduire mon risque cardiovasculaire ?

En modifiant votre mode de vie, vous protégez votre cœur et vos artères. Arrêtez le tabac avec une aide médicale si besoin, et l'effet direct est immédiat : le risque d'infarctus du myocarde, par exemple, diminue dès la journée qui suit l'arrêt, et il est réduit de moitié au bout d'un an. Surveillez régulièrement votre poids et votre tour de taille (mesure indirecte de la graisse intra-abdominale). Adoptez une alimentation équilibrée, afin de limiter les risques métaboliques, en évitant ou, si possible, en supprimant l'alcool, les sucres dits rapides (sodas et boissons sucrées, pâtisseries...), les graisses animales (charcuterie, beurre, crème, fromages). Limitez aussi le sel qui augmente la tension artérielle. Favorisez les sucres lents (féculents, pâtes...), les aliments protecteurs riches en oméga 3 (poisson), en fibres (légumes, céréales), et les fruits. Faites un exercice physique régulier (une activité d'endurance comme la marche, 30 mn par jour), afin de diminuer votre poids, votre graisse corporelle, les lipides et le sucre dans le sang. Votre médecin évalue régulièrement votre risque cardiovasculaire en vous examinant et en vous prescrivant des bilans sanguins : lipides (cholestérol, triglycérides), glycémie (sucre dans le sang). Il peut aussi vous aider à adopter une bonne hygiène de vie et vous proposer, si nécessaire, des médicaments destinés à normaliser les lipides ou le sucre dans le sang, ou encore un changement de votre traitement anti-VIH.

Votre médecin peut vous aider à protéger votre cœur et vos artères et à modifier votre mode de vie : parlez-en avec lui. Des personnes de l'équipe médicale vous accompagneront dans ces aménagements de votre mode de vie.

